

## СТАБИЛНОСТ



Енергетиката ни се нуждае от кредит, за да оцелее

На стр. 9

## ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: проф. Марин Маринов, водещ неврохирург

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 8 (135), 3 - 9 март 2015 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Проф. Ингрид Шикова:  
Европа не е директиви, а  
състояние на духа**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Депозитите на  
гражданите  
в банките се  
увеличават**

На стр. 6

**„Спестя-  
ването“  
на осигуровки  
вече е  
престъпление**

На стр. 8

**Няма  
ефективен  
закон срещу  
интелекту-  
алните  
кражби**

На стр. 11

**Разводът  
по взаимно  
съгласие е  
по-бърз и  
евтин**

На стр. 16



**Какви окови не успяхме да  
скъсаме 137 години след  
Освобождението**

На стр. 4



На стр. 20-21



**Социално отговорните  
фирми бяха отличени за 12-и  
път от Българския форум  
на бизнес лидерите**

На стр. 5

**ЕСOPHARM**  
Palminton  
30 капсули

сау палмето  
+  
коприва  
+  
ликопен  
=  
ефективна профилактика  
на простатата

1-2 капсули  
дневно

**ЕСOPHARM**  
Бул. "Черно Връх" №14 Ет. 3, 1421, София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg

Хранителна добавка

**Palminton**

Вече в аптеките!



## България ще се рекламира на девет езика

Четири европейски телевизии ще показват туристическите забележителности на България. Рекламната кампания под мотото "Открий и сподели" стартира през март, съобщил във Велико Търново министърът на туризма Николина Ангелкова. Посланията ще се излъчват до края на годината на девет езика по телевизионните канали "Дискавъри", "Нешънъл Джеографик", "Евронюз" и "Евроспорт".

В рекламния клип страната е представена с всички възможности за туризъм - зимен, летен, културен и алтернативен. Показани са дестинации и туристически забележителности, включително и атракции от Велико Търново, уточни министърът. Рекламната кампания е на стойност 6 млн. лв., финансирана по ОП "Регионално развитие".

Ангелкова посочи, че предстои подписване на договор за реклами-



ране на България и с телевизия Би Би Си. Целта е да компенсират отлива на руски и украински туристи през настоящия туристически сезон и да запазим ръста в бранша от миналата година, когато България са посетили 7,5 млн. души, а увеличението спрямо 2013 година е било около 5%.

## Строителният бранш преодолява кризата

За първи път от началото на кризата разгърнатата застроена площ (РЗП) на започнатото строителство в София през 2014 г. е по-голяма спрямо предходната година. През изминалата година са започнати сгради с обща площ от над 138 000 кв.м, което е почти 90% повече спрямо 2013. Увеличението е естествен отговор на тенденцията на ограничено предлагане и ръст на търсенето на ново строителство в столицата, коментират от Bulgarian Properties.

"Този голям ръст на застроената площ показва, че за разлика от предходните години, когато е стартирало предимно строител-



ство на къщи и малки сгради, през 2014 е нараснал броят на започнатите нови жилищни кооперации и блокове, което е още един индикатор, че пазарът се възстановява", споделя изпълнителният директор на компанията Полина Стойкова.

Продължава да на-

раства броят и на започнатите сгради в Пловдив. През 2014 година те са 310, което е с 12% повече спрямо предходната година. РЗП на сградите, чието строителство е започнало, скача с над 73% на годишна база и достига до над 113 000 кв.м.

## СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

**ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!**  
**www.credoweb.bg**

## Наг 160 000 клиенти на ЧЕЗ избраха електронна фактура

Услугата "Електронна фактура" на ЧЕЗ вече се използва от над 160 000 клиенти на компанията, което означава, че са спестени 6,3 млн. листа хартия и са спасени над 700 дървета. Само през 2014 г. бяха направени 30 000 нови регистрации.

"Електронното обслужване е бъдещето на услугите не само в нашия бранш. Възможности като електронната фактура не само повишават качеството и бързината на обслужване, но така даваме своя принос към опазването на изчерпаемите природни ресурси. Интересът към обслужването по интернет нараства всяка година - между 15 и 20% годишно се увеличава броят на клиентите, използващи нашите електронни услуги", коментират от ЧЕЗ.

Електронната фактура все по-бързо започва да замества хартиения носител. Получаването ѝ осигурява на клиентите защита на личните им данни, навременно получаване на информацията и достъп до фактурите отвсякъде и по всяко време.

От 2013 година ЧЕЗ осигури на клиентите си и достъп до персонален онлайн архив с всичките им фактури.

81% от регистриралите се за електронна фактура са го направили по интернет, а останалите клиенти са заявили услугата по телефон и в Център за обслужване на клиенти.

Електронната фактура може да бъде заявена безплатно на [www.moiteuslugi.bg](http://www.moiteuslugi.bg), [www.cez.bg](http://www.cez.bg), в Центровете за обслужване на клиенти или с едно обаждане на 0700 10 010. За целта е необходимо да се предостави клиентски номер, оторизационен код и имейл адрес.

След регистрацията клиентите могат да следят документите си както в електронния архив на сайта, така и на посочения от тях имейл адрес.

[moiteuslugi.bg](http://moiteuslugi.bg)

ЕЛЕКТРОННА ФАКТУРА



SMS УСЛУГИ





## В епицентъра на медиите

БСП са в патова ситуация, а всички други малки формации са на ръба. Работата, която ще свърши ГЕРБ от сега до есента с тези пари, рязко ще осигури сериозна преднина на партията във властта. Удивен съм, че по такъв неграмотен и елементарен начин подхождат всички, залагайки на политическата същност на проблема, а не на икономическата относно заем. Ако говорим за изгода на държавата, още миналия петък трябваше да се гласува законът и днес трябваше да се подпише в Лондон споразумението с четирите банки, от които ние се надяваме да осигурим кредит.

**Кольо Парамов,**  
frognews.bg

Вземането на нов дълг за погасяване на стари задължения е стандартна практика и тук нямаме никакви възражения. Още повече че сега равнището на лихвения процент на капиталовите пазари наистина е ниско и операцията може да се окаже доста успешна. Възникнаха обаче доста въпроси. Министър Горанов доста време избягваше да даде тези отговори. Не смяташе за нужно да го направи. Този стил на работа със сигурност води до ерозиране на толкова трудно граденото доверие и дух на партньорство между политическите сили, подкрепящи правителството. Води и до изкуствено и насила създадено неразбираемство между тях. Стана доста дълго обяснение, но това е накратко проблемът ни с министър Горанов.

**Проф. Борислав Борисов,**  
"Преса"

# Външният дълг

Темата за дълга не е толкова сложна, за да се обясни професионално и разбираемо на широката общественост, като се отдели от нея съдържателната част от политически нагнетения и евтината драматургия с десетохилядната банкнота с нечий образ.

Всъщност няма изненадани - същите хора подготвиха и осъществиха най-голямата политическа манипулация на този век - костинбродската афера, и вместо да търкат нарове в затвора - отново безпрепятствено словоблудстват за обществена сметка.

Като оставим настрана очевидните пропуски в начина, по който беше развита тази политическа инициатива от финансовия министър, нещата са пределно ясни - задкулисието няма интерес правителството да има сигурност и гарантиран средносрочен хоризонт, за да може да реализира реформи. Тези кръгове искат постоянно да имат лостове за свалянето му и са категорично "против" настоящото правителство да има каквато и да е свобода на действие.

**Илиян Василев,**  
от блога

След две седмици скандали, бакалски сметки и инфарктни заседания на бюджетната комисия и в пленарната зала и тържествени клетви на 6 от 8-те парламентарно представени партии и коалиции, че няма да подкрепят заема от 16 милиарда лева за 3 години напред, в крайна

сметка само две гласуваха против - БСП и "Атака", една се въздържа в лицето на Патриотичния фронт, което всъщност се брои за подкрепа, а ДПС, АБВ и БДЦ бодро натиснаха бутона "за", подкрепяйки ГЕРБ и Реформаторския блок. И то само часове след като дни наред заливаха публичното пространство с кахърни речи за необоснованите харчове, зле мотивирания дълг, съсипани коалиционни отношения на управляващите и задължняващата държава, чиито борчове ще плащат поколения напред.

**Ива Николова, БЛИЦ**

Важно е да се отбележи, че договорът не е за емитиране на нов дълг. Той касае обслужване на емисии на България. Една част от тези емисии ще заместят съществуващи такива. Това ясно се предвижда в договора. Затова и определението "нов дълг" не може да се отнесе към тази сделка, която беше ратифицирана от Народното събрание. Ужасен съм, че през последните седмици в парламента и в обществото се води един напълно безсмислен дебат. С този договор не се поема нито една стотинка дълг.

**Доц. Емил Хърсев,**  
"Труд"

Крайно време беше клоуните да си свалят маските, за да видим кой кой е! 16-милиардният дълг бе гласуван с квалифицирано парламентарно мнозинство. Тези хора се стават ясно срещу какво ще бъде осребрена тази подк-

репа. Иначе театърът бе разигран перфектно. На някои не им стигна цяла седмица за пазарлъци и "експертизи". Дни наред ни убеждаваха, че ще гласуват "против". Дори предната вечер се кълнях в същото. И ето - утрото сложи точка на терзанията им. Изнамериха формална причина от едно голо обещание на Горанов, че нямало да се харчат 2 милиарда от тези 16. Нищо че това изобщо не се отчита в споразумението за ратификация на дълга.

**Валентин Георгиев,**  
"Дума"

Решението на парламента за ратификация на дълга няма никакво особено отразение върху икономиката, тъй като става въпрос за средства, които главно ще отидат за изплащане на стари задължения. И това е по-скоро техническо решение, а не, както се твърди - поемане на нов дълг. Нито ще се промени нещо, нито ще доведе до по-голяма тежест, а напротив. Тъй като лихвените проценти сега и през следващите години се очаква да са по-ниски, отколкото досега, съответно новите емисии на дълг ще са с по-ниска лихва, което ще доведе до по-малко разходи на бюджета и оттам до по-нисък бюджетен дефицит. Превръщането на старите дългове в нови емисии ще облекчи работата на правителството, което е обещало да намали бюджетния дефицит и да намалява разходите. От тази гледна точка тежестта ще е по-ниска и това е основният ефект от гла-

суването. Нов момент е, че министърът на финансите Владислав Горанов обеща да положи усилия и да намали бюджетните дефицити, така че да не се налага да издава всичките 8 млрд. евро дълг, а да спести около 2 млрд. евро. Това е положително развитие, което означава, че ще има повече реформи и дългът, който се издава, ще е по-нисък от планирания. Партиите от управляващото мнозинство и опозицията всъщност подкрепят по-бързо намаление на дефицита. Това означава, че България ще избегне дългова спирала. През следващите години дългът ще започне да намалява. Това ще подобри доверието в българската икономика и по-бързо ще си върнем кредитния рейтинг, който бе намаляван два пъти през 2014 г. именно заради безконтролните дефицити и постоянно растящите дългове.

**Георги Ангелов,**  
"Стандарт"

Заемът от 16 милиарда лева е необходим. Важно е да се каже, че тогава, когато е взет старият дълг, лихвените равнища са били между около 4 и над 4%, а сега биха били между 2 и 3%. Онова, което се случва, е поевтиняване на обслужването на стар дълг. Партиите, които се съмняват и не подкрепят дълга, са онези партии, които са натрупвали дълг. Това са онези партии, които искат да има по-големи дефицити. Ако те не разбират необходимостта от емисията на нов дълг, това означава, че те съзнателно или не, по-скоро съзнателно бутат държавата към фалит.

**Красен Станчев,**  
Агенция Фокус

## ПОСОКИ

### Мрежата вместо белезници



**Петър ГАЛЕВ**

Първоначално ми се стори абсурдна идеята да се определи предварително бройка на висшите чиновници, които трябва да бъдат ефективно осъдени за корупция. Но ако се замисли човек, това е някакъв опит за застраховка срещу краен резултат от типа: "много разследвахме, ама нищо незаконно не установихме...". А тази пиеска сме я гледали в различни варианти през годините. Може пък този нестандартен подход, тип народостопански план за вкарване в затвора на корумпатите, да проработи. Иначе поредното противоедрокражбено звено ще се превърне в доходно място за работа. И с просто око е видно, че кандидатите за райе са доста повече от 30 души, каквото число било споменато в стратегиите. Щом Румъния успя да осъди изглеждащи като недосегаеми персони, значи и тук ще можем. Веднъж като тръгне да се разплита паяжината, ефектът е подобен на лавина. Просто първите, които сериозно загазят пред закон, няма да пазят другите в схемата. Но освен опитите за наказание на корупцията много е важно тя да бъде възпрепятствана в зародиш. В XXI в. това става чрез откритост. Всяко действие, свързано с публични пари, трябва да е достъпно в интернет на страницата на този, който ги харчи. Така че електронното правителство, ако и когато се въведе в пълния му вариант, ще пазим по-добре общите пари от полиция, прокуратура и спецзвена, взети заедно. Защото техният личен състав никога не може да надхвърли броя на хората, които са готови да отделят от личното си време, за да поразгледат, при това компетентно, кой за какво, как и колко харчи.

## СТОП КАДЪР



С над 11 000 ръчно изработени мартеници Пощенска банка поздрави клиенти, партньори и служители по повод 1-ви март. Тази година мартениците са изработени от деца към сдружение "Бъдеще за децата", Казанлък, и възрастни хора към фондация "Трета възраст", Русе



# От какво не се освободихме 137 години след 3 март



**Живко Георгиев, социолог**

## От Взирание в миналото и търсене на виновни

До голяма степен не можахме да се освободим от робския менталитет в широкия смисъл на думата - и в граждански смисъл, и в национален смисъл. Не можахме да се освободим от социалния пессимизъм, от убеждението, че историята се прави от големите - и държави, и корпорации, от големите герои. Възраждането, което създаде предпоставки и за нашето Освобождение, след фактически

кото ни освобождаване на 3 март като че ли много бързо беше заменено със заместители, които не го продължиха. Те не доведоха до изграждане на национална визия, не доведоха до изграждане на някакъв колективен проект, който да мобилизира цялата нация и да я подчини на бъдещето, а не на миналото. Не можахме да се освободим от непрекъснато ровичкане в миналото и търсене там на

виновни, на гафове, на пропуснати възможности. Тази устремност и взряност на нацията в миналото ни лиши от шансовете да постигнем бъдеще, което да направи от страната ни по-сериозен участник в голямата политика. Онази политика, която ражда самочувствие, която ражда големи цели, която ражда големи идеи. Нашата свобода невинаги е била свобода на свободни хора.



**Мирела Иванова, писател**

## От оцеленческата си притихналост

Често чувам да се оспорва празникът на българското Освобождение 3 март, а все по-често - свободата като ценност. Тъкмо тогава изтръпвам от мъка, защото проумявам и с разума, и с духа си колко незаслужено се достига до високото и пространството само за да го смалим, омърсим, злоупотребим. И след 1878 година, и днес възпроизвеждаме едни и същи дребнави, приведени, обраснали в шмекерлък и алчност поведенчески модели, оставаме си "евтини на брашното и скъпи на триците".

Взаимонадхитряме се в общността си, настървяваме се едни срещу други и всеки срещу всеки, озъбени в зависти и ненависти, вместо да се обземем от идеята да изпълним с конкретна градивност свободата си, да я подредим и осмислим с всеотдайно усилие. В какво, да речем, е превърната свободата на пътуването - в бягство, "абе махам се от тук и пет пари не давам повече за тая държава". Защо, останни, бори се, създавай, работи, съучаствай в изграждането на правила, които сам да спазваш.

В какво е превърната свободата на словото - в ругатня, клевета, говорилня, скандал, псувня. Защо, когато Словото би могло да бъде най-могъщата и вседвижеща енергия на настоящето, най-верният летопис, най-съкровена памет. Струва ми се, че все не успяваме да се освободим от оцеленческата си притихналост в страховете и апатията, от дивото си олюляване между самоокайване и самовъзвеличаване, двата крайни полюса на един непораснал до Свободата си народ.



**Доц. Антоанета Христова, политически психолог**

## От комплекса, че нямаме контрол върху живота си

Не успяхме да се освободим от това да носим комплекса на човека, който е потиснат и който не може да взима самостоятелни решения. Този комплекс е много вреден за развитието на националното самочувствие. От този комплекс следва усещането, че човекът е изпуснал контрола върху юздите на живота си, а в същото време има вътрешното самочувствие, че може. Вътрешният конфликт между "искам и мога", а в същото време някой друг определя живота ми, резултира в неефективно поведение за самите нас и за самото об-

щество. Това, което става в България, е доказателството. Имаме много неефективни избори, избори, за които съжаляваме. Свидетели сме, че се движим в спирала, която показва, че не се учим бързо от грешките си. А човек не се учи от грешките си, когато вътрешно нещо го спира. Това е именно развитият отдавна, наложен у българина комплекс за неспособността да се справя сам и че няма контрол върху живота си. Имаме перспектива, ако осмислим, признаем и оценим проблема. Като психолог ще кажа, че промяната

настъпва в момента, в който изговориш, че има проблем. В момента, в който го изговорим и политиките приемат, че това е проблем за държавата. Съществуват различни психологични програми, по които може да се работи, например в образованието, така че децата ни да се превърнат в лидери на собствения си живот. Затова смятам, че има изход, но за тази цел трябва да има стратегическо мислене.



● Президентът Росен Плевнелиев бе сред 350-те гости на церемонията

За 12-а поредна година на официална церемония в София Хотел Балкан Българският форум на бизнес лидерите връчи своите Годишни награди за отговорен бизнес. 77 проекта на 55 компании участваха в най-престижния конкурс в областта на корпоративната социална отговорност в България, чиято цел е да популяризира добрите практики на компаниите и да поощри останалите фирми да развиват активна социална политика.

Церемонията по награждаването се състоя с любезната подкрепа на сребърните спонсори "Пенков, Марков и партньори" и ИНГ Банк и на бронзовите спонсори АБВи, Амджен, Джей Пойнт, Кока Кола, МЗ Комюникейшънс Груп, Перно Рикар България, ТиЕн-Ти, Уолтопия, Хюлет-Пакард България и Белведере дистрибуция с марката си "Черга".

Победителите и финалистите получиха наградите си от президента Росен Плевнели-

ев, заместник-кмета на София Дончо Барбалов, заместник-министъра на околната среда и водите Павел Гуджеров, заместник-министъра на труда и социалната политика Гълъб Донеv, заместник-министъра на икономиката Даниела Везиева, и.д. посланик на Великобритания Сара Райли и председателя на БФБЛ Ираван Хира.

Те, както и останалите над 350 гости - участващи в състезанието компании, членове и приятели на форума, членове на журито,

# БФБЛ връчи годишните си награди за отговорен бизнес



Победители и финалисти с президента Росен Плевнелиев

дипломати и медии, проследиха представянето на номинациите и обявяването на печелившите компании в

шестте категории на конкурса: "Инвеститор в обществото", "Инвеститор в знанието", "Инвеститор в човешкия

капитал и условията на труд", "Инвеститор в околната среда", "Най-добра социална политика на малко и средно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

предприятие" и "Маркетинг, свързан с кауза", както и на носителя на специалната награда Engage.

## Ето и победителите:

### Инвеститор в обществото

- 1-во място** - Пощенска банка с "Най-добър старт за всяко дете"
- 2-ро място** - Нова Броудкастинг Груп с "ПРОМЯНАТА" - програма за социално предприемачество
- 3-то място** - КонтурГлобал Марица Изток 3 с "Добра компания, добри служители" - даряване по ведомост

### Инвеститор в знанието

- 1-во място** - Мусала Софт с "Мусала Софт - инвеститор в знанието на учениците и студентите на България"
- 2-ро място** - Л'Ореал България с национална стипендиантска програма "За жените в науката"
- 3-то място** - Спиди със "Спиди инвестира в млади таланти"

### Инвеститор в околната среда

- 1-во място** - Интеримидж с "АНА!CAR: първото мобилно приложение за споделено пътуване в България"
- 2-ро място** - Соларити БГ с "Дай ПЕТ"

### 3-то място - Мобилтел с "Мтел еко грант"

### Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд

- 1-во място** - ЧЕЗ България с "Хората на ЧЕЗ са в сърцето на бизнеса"
- 2-ро място** - Нестле България с "Нестле се нуждае от младите"
- 3-то място** - Дънди Прешъс Металс Челопеч със "Защото ме е грижа да съм здрав"

### Маркетинг, свързан с кауза

- 1-во място** - Ейвън Козметикс България с "Говори открито срещу домашното насилие"
- 2-ро място** - ЕКО България със "Заедно"
- 3-то място** - Дженерали България със "Сигурен дом за нашите деца"

### Най-добра социална политика на малко и средно предприятие

- 1-во място** - Публисис Груп България с "Малките шампиони в дисциплината "Живот"

- 2-ро място** - Евробет с "Евробет талант"
- 3-то място** - АБВи с "Ти водиш промяната"

### Специална награда Engage за ангажираност на служителите в КСО проект, присъждана от Международния форум на бизнес лидерите, Великобритания

Победител - TELUS International Europe с "Ден на подкрепа на TELUS"

*Всички номинирани проекти бяха оценени от независимо жури от изтъкнати личности от областта на бизнеса, медиите, правителствения и неправителствения сектор.*

### Медийни партньори са:

БНТ, БНР, в. "Животът днес", медийна група Bulgaria on Air, сп. "Мениджър", информационна агенция и радиоверига "Фокус", Нет инфо, Dir.bg, Медиапул, Investor.bg, Economy.bg, "Твоят бизнес", "Предприемач", b2b Media, ENTERPRISE

## ЗА БФБЛ

Лидерският форум обединява организации със споделени ценности, които развиват бизнеса си по отговорен, прозрачен и етичен начин. Ние сме платформа за обмяна на добри практики и идеи за развитие на бизнес и социалната среда в България. Ангажираме и приобщаваме ключови фигури от политиката, бизнеса, дипломатията, неправителствения сектор и медиите, за да трансформираме заедно обществото. Визията ни е България да стане добро място за инвестиции, работа и живот.

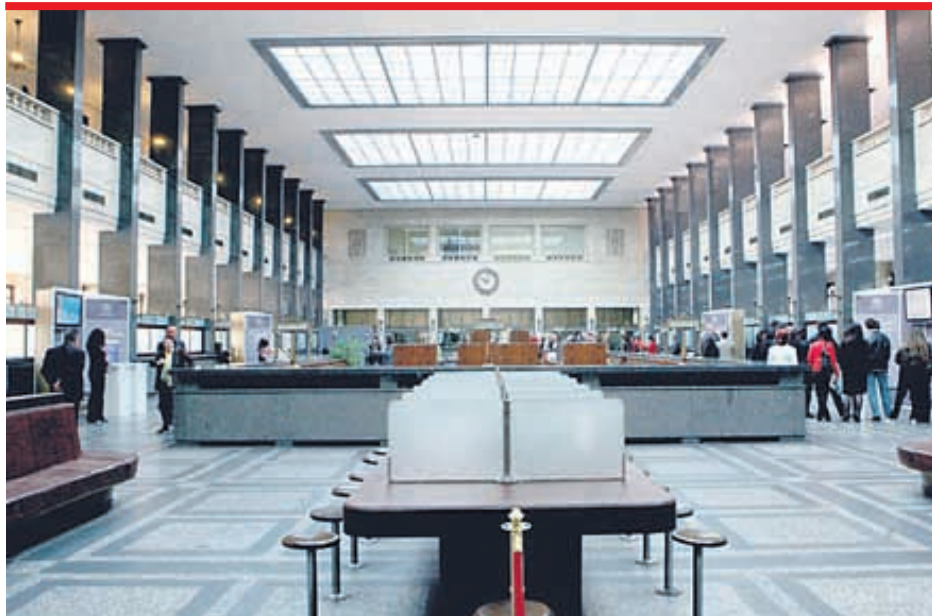
Годишните награди за отговорен бизнес на БФБЛ са учредени през 2003 г. Целта им е да популяризират дейностите на компаниите с най-сериозен принос към корпоративната социална отговорност в България и да насърчат останалите фирми да развиват активна социална политика.

Компаниите и организациите, които участват с проекти тази година, са: АБВи, Адхок, Активис, Англо-американско училище, АстраЗенека България, Аурубис България, Балмед, БИЛЛА България, Бра Клиник, Веста, ГлаксоСмитКлайн Експорт, Данон Сердика, Делойт България, дентална клиника "Петър Дучев", Джей Пойнт Груп, Дженерали България, ДиЕйчЕл Експрес България, ДП "Нацио-

нална компания "Железопътна инфраструктура", Дънди Прешъс Металс Челопеч, Евробет, Еврофутбол, Ейвън Козметикс България, ЕКО България, ЕСРИ България, Интегрейт Микро-Електроникс България, Интеримидж, Карат България, Каргил България, Карол, Кока Кола България, КонтурГлобал Марица Изток 3, Л'Ореал България, Любословие БГ, Майкрософт България, Метрореклама,

Мобилтел, Мусала Софт, Нестле България, Нова Броудкастинг Груп, Орифлейм България, Перно Рикар България, Пощенска банка, Публисис Груп България, Радисън Блу, Саачи&Саачи, СИБАНК, Смарт Енерджи Груп, Соларити БГ, Спиди, ТЕЛУС Интернешънъл Юрп, Хелт Медия, Хюлет-Пакард България, ЧЕЗ България, ЧЕЗ Разпределение и Шнайдер Електрик България.





Мирослава  
КИРИЛОВА

**Н**овата 2015 година дойде с рекордно понижение на лихвите по влоговете. Анализ на икономическия портал "Моите пари" показва, че общо 8 от 9 банки са понижали лихвите си по срочни депозити месец след започване на процедурата по изплащане на гаранциите влогове от КТБ на 4 декември. Три банки са влошили офертите си по безсрочни депозити в началото на 2015 г. За 3 години - от 2011 насам - средните лихви по депозитите за граждани са паднали главоломно - с 2,84 процентни пункта - от 5,47% на 2,63%.

Въпреки понижението на доходността от влоговете обаче

**депозитите в българските трезори продължават да растат.**

През 2014 г. спестяванията на домакинствата са нараснали с 1,56 млрд. лв. и в края

на декември достигат 39,26 млрд. лв. (48,1% от БВП), сочи статистиката на БНБ. "Тенденцията е валидна за годините след икономическата криза от 2008 г. и може да се опише с прословутата фраза "бели пари за черни дни". Ако погледнем детайлно паричната статистика обаче, ще видим, че ръстът на увеличаване на депозити все пак е намалял. Ако за миналата година той беше 4,2%, то в периода 2011-2013 г. спестяванията на хората годишно се увеличаваха с повече от 3 млрд. лв., като се постигаше ръст на влоговете с между 9 и 13% през различните години", коментира за в. "Животът днес" финансовият анализатор Десислава Николова от "Моите пари".

"В краткосрочен план увеличаването на депозитите означава реално свиване на потреблението, което неминуемо се отразява и на темпа на развитие на икономиката.

**В дългосрочен план ръстът на влоговете до-**

**вежда до спад в производството,** което също завърта спиралата на влошаващата се икономическа ситуация", обясни проф. Румяна Найденова, декан на факултет "Финанси" на Стопанската академия в Свищов. Според нея причината за този на пръв поглед парадокс - лихвите по депозитите да падат, а спестяванията в банките да се увеличават, е, че в трудни времена хората предпочитат да съхраняват парите си на сигурно място, макар и със съвсем минимална доходност, вместо да предприемат по-рискови инвестиции.

Анализаторите са категорични, че голяма част от българите са доста консервативни и не обичат да рискуват спестените си средства. Причината за това е, че най-често хората не са информирани за по-доходоносните алтернативни методи за спестяване, като участие във взаимни фондове, възможности за инвестиране в държавни ценни книжа, в акции и облигации, в злато, в произведения

на изкуството и др. "Дори информирани потребители не смеят да рискуват", коментира Десислава Николова. Според нея въпреки сътресенията в банковия сектор заради кризата в КТБ, година по-късно

## Капанът на спящите пари

**почти не се забелязва отлив или спад на доверието в банките** и статистиката за увеличаването на депозитите го доказва. Финансовият анализатор подчерта обаче, че оставянето на пари в трезорите също не гарантира липса на сътресения и подводни камъни. "По-запознатите във финансовата сфера се довериха на репутацията на швейцарския франк като стабилна валута. Те обаче се опариха, след като Националната банка на алпийската държава премахна ограничението за поскупване на франка. Скачането на стойността на валутата доведе и до повишаване на кредитите в швейцарски франкове, макар броят на този вид кредити да

е под 2000 в България", обясни още икономистът. Десислава Николова прогнозира, че гарантираните суми до 196 000 лв., както и несигурността за бъдещи доходи ще са двигател за продължаващ ръст на спестяванията в банковата система и през 2015 г.

**Проблемът у нас обаче е, че маржът е твърде висок.**

Марж се нарича разликата между лихвения процент, който се плаща по влоговете, и лихвения процент, който се изплаща по кредитите. Този марж е висок и това всъщност е проблемът. Ако ниските лихви по влоговете са обвързани с пониски лихви по кредитите, тогава всичко би било нормално. В България обаче банките са все още предпазливи и предлагат кредити срещу доста високи лихви", обясни проф. Найденова. Въпреки нарастването на национал-

ните спестявания, което увеличава ликвидността на банковата система, кредитирането е все още слабо. През 2014 г. отпуснатите кредити за сектори нефинансови предприятия, домакинства и НТООД (Нетърговски организации, обслужващи домакинствата) са намалели с 8% на годишна база. Общият им размер е 49,487 млрд. лева при 53,822 млрд. година по-рано.

"Обнадеждаващо е, че през последните три месеца статистиката отчита ръст в потреблението", каза още Десислава Николова. Разходите на домакинствата нарастват средно с 3,1%, като основен дял за повишението имат тези за храна, за жилище и транспорт. Последните данни на НСИ сочат известно нарастване на доверието на потребителите и нагласа да се купуват повече стоки с дълготрайна употреба. Друга положителна тенденция е, че темпът на растеж на инвестициите се засили в края на миналата година до 4-5% годишно.

В средата на месеца левицата внесе поредния проект на Закон за защита от свръхзадължнялост на физически лица (ЗЗСФЛ), който много напомня вариант от 2014-а.

Касае се за специфична защита на български граждани и чужденци, които пребивават в страната повече от 183 дни годишно.

Според адвокат Георги Коев има различни източници на свръхзадължнялост - от ипотечни, жилищни и потребителски кредити до задължения към комунални дружества (топлофикация, ВиК). Той смята, че ако най-после законът бъде приет, той ще е един вид социална компенсация срещу дълговата спирала:

"Нашата държава пази монополистите, най-големите си данъкоплатци: банки, комунални дружества, застрахователни компании, телекому-

## Законът за частните фалити - опит за социална справедливост

никационни оператори. Те генерират задължнялост, но тези задължения не са техни, а наши".

Задълженията към комуналните дружества могат да се натрупат необратимо според адвокат Коев, защото законът е обърнат срещу потребителите: "Обикновените граждани трябва да могат да избират, а ако нямат тази възможност, трябва да могат да фалират", категоричен е той. И пояснява: ние можем да си купим ток и вода само от един доставчик. При топлофикационните дружества е още по-зле - нито можем да се откажем от услугите им, нито да купуваме от друг.

При финансовите институ-

ции механизмът е подобен: кредитополучателите понасят всички пасиви от кризата, а банките са защитени от законодателството. Ако законът бъде приет, отговорностите ще се разпределят по-справедливо.

"Ефектът е, че няма да създаваме потомствени длъжници. Сега съдия-изпълнителят насочва изпълнението срещу наследниците, без да се интересува дали те са отказали, или са приели наследството си", коментира ситуацията Георги Коев. Той не се опасява, че подобен закон може да доведе до фалит на банки: "Законът за защита от свръхзадължнялост даже ще се окаже и в полза на някои кре-

дитори, защото те ще могат да изчистят някои задължения и да кажат: "Тези пари са виртуални. Тях ги няма. Има несъбираеми вземания. Съдия-изпълнителят вижда, че няма какво да вземе от длъжника".

Ако някое лице е изтеглило ипотечен кредит от 45 хил. евро, до момента е платило 15 хил. и му остават още 30 хил., но не може да плаща, банката продава имота, например за 36 хил. евро, и така общо тя получава 51 хил. евро. Длъжникът обаче хем губи жилището си, хем продължава да дължи на кредитора остатъка от 30 хил. евро. Така излиза, че платените до момента 15 хиляди са един мно-

го скъп наем.

Проектът за закон "за частните фалити" има особено социално значение в България предвид високия процент от граждани, които живеят в недоимък. По данни на изследване на Института за икономика и международни отношения и фондация "Фридрих Еберт" от 2014-а около половината от населението на страната или 49,3 процента живее под прага на бедността, със сериозни материални лишения, което прави България най-бедната страна в ЕС.

Виргиния СТАМАТОВА  
БНР - Радио България  
www.bnr.bg/radiobulgaria





# Все още ни липсва самочувствие като пълноценен член на ЕС

● С проф. Ингрид Шикова разговаря Галина Спасова

**Проф. Ингрид Шикова преподава в катедра "Европеистика" в СУ "Св. Кл. Охридски". Била е директор на Центъра за европейски изследвания, работила е в нашата мисия в Брюксел, както и в представителството на Европейската комисия.**

**Проф. Шикова, да се занимаваш с европейска интеграция през 80-те години, в конфронтационния климат на студената война, беше по-скоро екстравагантен избор за един млад учен. Какво Ви мотивира?**

- Работех в Института по външна търговия и всъщност се занимавах с теми, свързани със Съвета за икономическа взаимопомощ. Най-лесното беше да правя дисертация по въпросите на социалистическата интеграция. Но съм завършила френска гимназия, исках да използвам езика и реших, че ще пиша дисертация, свързана по-скоро със Западна Европа. Тогава се говореше за Общия пазар и всъщност темата ми беше свързана с ограниченията в търговията, как се отразяват върху българския износ, основно на плодове и зеленчуци. Никога не съм вярвала, че един ден ще преподавам политики на ЕС. Толкова различно беше всичко тогава. Ако трябва да си говорим честно, и ЕС беше неподготвен за това, което последва. И в първите години реакциите не бяха много ясни, имаше всякакви течения. Знаете, че имаше предложение на Митеран да се прави конфедерация например. Разбира се, че е имало скептици. През 1992-ра на една международна конференция по европейски въпроси попитах в паузата Ричард Болдуин, известен учен - кога смятате, че България ще стане член. Чух най-краткия отговор за проблемите,

които имахме като нови демокрации: "Много сте, бедни сте и сте много селскостопански. Ако беше само България, щяхме бързо да я преглътнем".

**- С какви мисли се връщате към тази констатация след 22 години?**

- Това, което каза Болдуин, беше абсолютно вярно. Но животът донякъде го опроверга. Все пак всички тези много и бедни, и селскостопански сме в ЕС. Има трудности. Много лесно се прави интеграция между богати страни. Изключително трудно се прави между страни, някои от които са богати, други са средни и трети - много бедни.

**- Има големи разлики и в напредъка на новоприетите, а ние не сме сред добре представящите се.**

- Въпреки че съм икономист по образование, смятам, че невината брутният вътрешен продукт е най-важният показател, даже напоследък точно икономисти говорят за брутно национално щастие. Тоест има страни, които са по-бедни, но хората в тях са по-щастливи и обратно. Успешни като членове на ЕС от новоприетите са балтийските страни. Успешна е Полша. Тя е не само голяма, но и много амбициозна държава. Поляците бяха по-евроскептични преди членството. Сега, тъй като се развиват много по-добре икономически, видяха и използват всички възможности, които предоставя европейската интеграция. Балтийските страни също. Малки

държави, но си поставят цели. В нещо, което България беше започнала, но някак си не се разви - цифровизация, електроника, специализи в тази област - в това отношение Естония е пример. Там хартия няма, всичко е електронно. Ако трябва да обобща, това се нарича добро управление. Според мен в България бяха създадени много големи очаквания от членството. Това не беше добър подход. На хората трябваше да е ясно, че членство в ЕС предоставя възможности, но то не е лекарство за всички проблеми. Напротив, дори ако не положим усилия, то може в някои моменти да създаде трудности, което е очевидно при нас. Ние имаме отговорност за това, че не сме реализирали все още достатъчно от възможностите, които ни предоставя ЕС. Трябва много да се работи. Дори, ако щете, за едно усвояване на европейските фондове. По-правилният термин е оползотворяване, не просто да похарчим парите, а да направим с тях неща, важни за хората. Има критики, че тези фондове се усвояват по силно бюрократичен начин, искат се много документи, но от друга страна, не е възможно да ни се дадат пари и ние да правим с тях каквото си искаме.

**- Разклаща ли се формулата за безоблачно съжителство на различните култури?**

- Ако говорим за култура в по-широк смисъл, разбира се, че проблеми съществуват. Дори по повод отношенията Германия - Гърция във връзка с кризата съм чула немци да казват: "Гърците просто разбират понятието финансова дисциплина по

друг начин". И ние често влагаме различен смисъл в нещата, които трябва да направим. Ако примерно нещо е задължително, в първия миг се опитваме да видим дали не може да го заобиколим. За нас е важно, че, откакто сме членове на ЕС, имаме съвсем пряко съприкосновение с друг начин на живот, постепенно започваме да възприемаме някои положителни неща.

**- До нашето председателство остават 3 години, не закъсняваме ли с подготовката, какво вече трябва да се прави активно?**

За нас е важно, че, откакто сме членове на ЕС, имаме съвсем пряко съприкосновение с друг начин на живот, постепенно започваме да възприемаме някои положителни неща

- Пристрастна съм към темата. Още през 2012 г. с книгата си "Ротационното председателство в ЕС" се опитах да разбуля духовете, да се заговори по този въпрос, въпреки че за мнозина 2018-а изглеждаше далеч. Не бих говорила за изоставане, първите стъпки са предприети. Ние ще председателстваме точно след 11 години членство. Няма никакво оправдание да кажем, че сме нови, не знаем. И затова трябва да се готвим сериозно. На първо място административната, тъй като, представяте ли си, всеки ден в Брюксел има

най-малко 15 работни групи по различни въпроси. Те ще трябва да се председателстват от българи, които, първо, трябва да владеят материята, която се обсъжда, второ, да владеят езика и трето - да са способни да водят преговори, да убеждават, да постигат компромис. Това е шанс за България - да се покаже не само в ЕС, а и в света. Ако не умеем, трябва да се научим, и то бързо да направим така, че цялото общество да бъде въввлечено. Това са и културни дейности, и всички хора, които могат да направят нещо. Зависи каква уебстраница ще си направим, какви концерти ще подготвим, каква ще ни бъде логистиката в България, къде ще ги водим тези хора, къде ще заседават...

**- Колко ще струва председателството?**

- Най-евтиното досега е било около 35 млн., най-скъпото - 170 млн. - френското. Мисля, че около 50 млн. е напълно нормален разход, за да може председателството да протече, както трябва. Тези пари са от бюджета на страната, която председателства, но съвсем възможно е - други са го правили - да се изразходват средства от европейски фондове. Трябва да проучим всички възможности. Ще похарчим някакви пари, това е ясно. Но, на първо място, ще ни остане една добре обучена администрация, което е извънредно важно. Ще направим неща, които, ако не сме под натиск, най-вероятно няма да направим. Според мен ще се засили работата и по електронното правителство. Ако обаче успеем наистина през тези шест месеца да покажем България, ще ни се върнат след това много средства и чрез туризма, и като имидж, който ние безспорно трябва много, много да лъскаме. И трябва да преодолеем нещо характерно за нас - да вършим всичко в последния момент. Но това, което ми се иска ка-

то човек, който се занимава с тези въпроси, е България да бъде амбициозна като председател, да имаме по-високи цели, да лансираме някаква идея, да направим нещо, с което страната да остане в историята като председател на ЕС. Ние все още сме малко сrameжливи и в контактите си в Брюксел невината излагаме нашите позиции. Все още нямаме самочувствие пълноценно да участваме в европейските процеси. Не само да възприемаме оттам неща, а самите ние да предлагаме.

**- Има ли готовност ЕС за адекватно вписване в качествено новите процеси на континента и в глобален план?**

- Пред ЕС има много предизвикателства. От една страна, в икономически план нямаме право да бъдем разделени. Китай, Индия, Бразилия и т.н. се развиват много бързо, а ние сме джуджета в сравнение с тях, ако не сме обединени. От друга страна, все още ЕС няма обща външна политика. Има дори една кратка шега - Кисинджър звънял на общия телефон на ЕС, който е създаден след Лисабонския договор, и попитал за позицията по някакъв външнополитически въпрос. Отрече гласът казал: "За позицията на Франция натиснете едно, за позицията на Великобритания натиснете две"... и така до 28. В тази горчива шега има голяма доза истина и това се вижда много ясно.

**- Това риск ли е за ЕС?**

- Разбира се, защото до известна степен ни разединява. За мен винаги Европа е била състояние на духа. Не ротационно председателство, не регламенти, не директиви, не Европейска комисия и т.н., Европа е състояние на духа. Ако ние постигнем това състояние на духа, то вече може да се каже, че наистина Европа е в нас и ние сме в нея. Защото ние все още говорим за България и Европа.



Александра КОРЧЕВА

В края на миналата година бяха въведени редица промени в осигуряването. Както можеше да се очаква, част от тези нововъведения предизвикаха широк обществен и политически дебат.

Най-актуалната тема за дискусии в публичното пространство продължава да е пенсионната реформа. Прословути станаха промените в Кодекса за социално осигуряване, с които на осигурените лица, родени след 31 декември 1959 г., се дава избор между това да се осигуряват само във фонд "Пенсии" на държавното обществено осигуряване или комбинирано във фонд "Пенсии" и в универсален пенсионен фонд (каквато бе разпространената практика досега).

Други новости в осигурителната система по информация на Министерството на труда и социалната политика са увеличаването на максималния осигурителен доход (респективно и на максималния размер на пенсиите), обезщетенията при бременност и раждане, както и повишаването на минималните осигурителни доходи.

**Максималният месечен размер на осигурителния доход се повиши от 2400 лв. на 2600 лв.**

Във връзка с това увеличение т.нар. "таван" на пенсиите, който се равнява на 35% от максималния осигурителен доход, скочи от 840 на 910 лв.

Промяна има и при майчинството. От 1 януари 2015 г. парично обезщетение при бременност и раждане в размер на 90% от средната заплата на жената ще се отпуска при изработени 24 месеца преди раждането, а не 18, както беше досега.

Минималната работна заплата също не беше подмината от промените. От 1 януари 2015 г. тя беше повишена на 360 лева, като се предвижда до края на годината да нарасне на 380 лева. С минималната работна заплата е обвързан и минималният осигурителен доход.

# Заобикалянето на осигуровките се превръща в престъпление



Друга важна промяна в областта на осигурителната политика беше въвеждането на наказателна отговорност за лица, които укриват задължителни вноски за ДОО или за здравно осигуряване в големи и особено големи размери. Съгласно новата разпоредба на Наказателния кодекс

**работодателите, укриващи осигурителни вноски, се наказват с лишаване от свобода до пет години и с глоба до две хиляди лева.**

В рамките на разпоредбата влизат и обявяването на по-нисък осигурителен доход от действителния, неподдаването на декларация, потвърдена неистина или неотчитане на истината в декларацията. Ако в такова деяние участва счетоводител или одитор, той също подлежи на наказание лишаване от свобода от една до шест години, глоба до пет хиляди лева, както и лишаване от права. От друга страна, работникът, който не е бил осигуряван, не носи никаква наказателна отговорност в тези случаи, дори когато има подбудителство и помагачество от негова страна.

Криминализирането на невнасянето на осигуровки е мярка, която

се обсъжда от години, включително беше предвидана в проекта за нов Наказателен кодекс.

**Тази мярка традиционно се разглежда като средство за преодоляване на сивите практики в трудовоправните отношения**

и като една от мерките за "изсветляването" на икономиката. Крайната цел е да се увеличат приходите от осигуровки, които държавата след това изразходва съответно за пенсии, майчинство, различни социални плащания и обезщетения. Общо тези приходи за 2014 г. са 4,5 млрд. лева. Същевременно няма единна статистика за лицата, които укриват осигуровки, което би затруднило прогнозирането. На въпрос как се очаква да повлияят промените в осигурителното законодателство от Националната агенция по приходите отговориха, че към този момент не са правени подобни анализи.

Но пък има анализ за състоянието на сивата икономика, направен от Националния център "Икономика на светло". Според г-н Добрин Иванов, изпълнителен директор на Асоциацията на индустриалния капитал в България и финан-

сист на проекта, секторите, в които се наблюдават най-много сиви практики по отношение на неплащането на осигуровки, са тези с най-нискоквалифицирания труд. Сред тях са хотелиерство и ресторантьорство, селско и горско стопанство, строителство. Това са сферите, в които разликата между средна и минимална работна заплата е най-малка. Според г-н Иванов

**нерегулираното увеличаване на минималната работна заплата би увеличило сивите практики в тези сектори**

и по-скоро би подтикнало работници и работодатели към недекларирана заетост.

За сфери на дейност като създаването и разпространението на творчески продукти, в които влиза и ИТ секторът, повишаването на минималната работна заплата не влияе върху финансите на работници и работодатели, тъй като средните месечни възнаграждения там са около 1860 лв. Съвсем различно е положението при нископлатения труд. В сферата на ресторантьорството и хотелиерството средната работна заплата е 539 лв. В тези професии повишаването на минималната работна заплата и мини-

малния осигурителен доход оказва сериозно влияние върху крайния продукт и разходите на фирмите, които са ангажирани в този сектор. В много случаи фирми, работещи в сфери, където средната работна заплата е много близка до минималната, прибегват към спестяване откъм плащания на данъци и осигуровки с цел да подобрят конкурентоспособността си. Г-н Иванов смята, че определянето на минимална работна заплата и обвързвания с нея минимален осигурителен доход по браншове и по региони, а не общо за всички и за цялата страна, е възможен изход за преодоляване на тези сиви практики.

От друга страна, г-н Иванов изказа съмнение дали мярката за криминализиране на невнасянето на осигуровки ще има ефект за предотвратяване на развитието на сивата икономика.

**Опитът с наказателната отговорност за укриване на данъци показва, че по така действащия текст няма нито един осъден.**

Правоприлагането е много трудно, тъй като не е ясно как ще се събират доказателствата и как ще се прилагат наказателните текстове на НК по отношение на укриването на осигуровки. Също така г-н Иванов изказа неодобрение по отношение на заобикалянето на работника и търсенето на отговорност за невнасянето на осигуровки единствено от работодателя. Той изтъкна, че в трудовото правоотношение участват двете страни, следователно те съвместно трябва да отговорят за престъпното деяние.

Изпълнителният директор на Асоциацията на индустриалния капитал подчерта, че в последните години България все пак има успех в

борбата с неформалната икономика. В обществото перманентно се установиха нагласи за вредата от нея. Именно затова има и напредък в борбата за изсветляването на икономиката. Но тази динамика, този темп е много бавен, твърди г-н Иванов.

**Преди години сме били първенци по процент на сивата икономика, сега не е така - изпреварват ни Гърция, Португалия и други южни страни,**

където в резултат на кризата сивата икономика е нараснала значително като процент спрямо БВП на страната и са в по-тежко състояние в сравнение с България. Но все пак у нас този дял остава значително висок.

В областта на данъчните и митническите закони, на ДДС и акцизите бяха взети мерки като свързването на касовите апарати и поставяне на нивомери на бензиностанциите, които да доведат до положителен резултат в сферата, към която са насочени. Но в областта на трудовоправните отношения и недекларираната заетост на практика прогресът е значително по-бавен и по-труден, категоричен бе г-н Добрин Иванов. Основният генератор на сиви практики в областта на трудовите правоотношения е държавата със своите административни постановления, с които налага неудобни рамки на отношенията. Адекватните мерки за борба с укриването на осигуровки по-скоро трябва да бъдат освобождаването на отношението работодател - работник. Обвързването по т.нар. швейцарско правило според г-н Иванов е правилен подход, който би бил приемлив за работник и работодател и няма да ги кара да "посивяват".

Дали наказателната отговорност за невнасяне на осигуровки ще даде ефект и ще свие "сивата икономика", или ще остане поредната мярка, която не се изпълнява, ще покаже времето. Най-добрата политика за преодоляване както на проблемите, идващи от неформалната икономика, така и на недостатъците на осигурителната система е създаването на нови работни места, а също и поощряването на развитието на онези сектори, които се "задъхват".





Проф. Атанас Тасев

**Проф. Тасев, преди броени дни премиерът Бойко Борисов обяви идеята си за спасяване на НЕК чрез тегленето на държавно гарантиран заем в размер на 4 млрд. лева. Добра ли е тя?**

- Да, тегленето на кредит е единственият животоспасителен ход за електроенергетиката ни. НЕК се нуждае от спешно решаване на проблема с огромните си финансови дефицити, което на този етап може да стане единствено и само чрез заем. Всички много добре знаем, че дефицитите в НЕК наистина са много сериозни - толкова сериозни, че компанията няма нито необходимия ресурс, нито достатъчно време, за да може сама да се справи с тях.

**- Говорите за финансовия дефицит в НЕК от вече над 3 млрд. лева?**

- Да, като за по-голяма яснота бих искал да обясня, че дефицитите в НЕК реално са два.

Първият и най-страшният дефицит е системният, т.е. дефицитът, който произтича от самата електроенергийна система. Той е в размер на около 900 млн. лева годишно и е резултат основно от дебалансите между високите преференциални цени, на които НЕК изкупува електроенергията от някои централи, и ниските, на които я продава като обществен доставчик. Вече отдавна ни е известно, че дебалансът само от покупката и продажбата на електроенергията, произведена от възобновяеми енергийни източници (ВЕИ), е от порядъка на около 400 млн. лв. на годишна база. Тук говорим за дебаланс, валиден за системата през следващите 17-18 години - до изтичането на сключените с ВЕИ централите дългосрочни договори за изкупуване на енергията им на преференциално високи цени. Ако не бъдат взети сериозни мерки за ликвидирането на този системен дефицит, през този 17-18-годишен период на действие на договорите в НЕК ще бъдат натрупани загуби от близо 8 млрд. лева.

Към тези 8 млрд. лева трябва да се прибавят и по още около 500



# Само кредит ще спаси енергетиката ни от колапс

● **С проф. Атанас Тасев, енергиен експерт, разговаря Бисер Терзиев**

млн. лв. годишно загуби само от изкупуването на електроенергията от двете "американски" централи в енергийния комплекс "Марица изток" - "Ей И ЕС Гълбово" и "КонтурГлобал Марица изток 3". Те също продават произведената от тях електроенергия на преференциално високи цени, а до изтичането на сключените с тях договори остават още около 10-11 години. Само загубата за НЕК от това ще е още около 5,5 млрд. лева. Следователно общият дебаланс за НЕК само по тези две пера става около 13,5 млрд. лева за периода на действие на дългосрочните договори, сключени преди години с тези "зелени" и термични централи.

Вторият дефицит в НЕК идва от липсата на ликвидност, вследствие на което общественят доставчик има огромни задължения към почти всички свои контрагенти. Енергийният министър Теменужка Петкова вече отчете, че НЕК например дължи 600 млн. лева на двете "американски" централи, които в резултат на това пък не се разплащат редовно с "Мини Марица изток" за доставяните лигнитни въглища. НЕК има също огромни задължения и към държавната ТЕЦ "Марица

изток 2", които също се отразяват зле на мините, към заводски и други когенерации, към АЕЦ "Козлодуй", към "зелените" централи, към ВЕЦ-ове и т.н.

Така че една значителна част от този бъдещ кредит за спасяването на НЕК, който беше анонсиран като идея от премиера Бойко Борисов, ще трябва да отиде преди всичко именно за покриване на ликвидните дефицити на НЕК. Това ще е и първата сериозна мярка, от която ще започне да се разплита кълбото на междудфирмената задължениост в българската енергетика.

**- Може би изплащането на задълженията на НЕК ще е и едно от условията за успех в преговорите за намаляване на изкупните цени на тока от двете "американски" централи, с чиито ръководства преди броени дни бяха подписани меморандуми за договаряне?**

- Разбира се. Как иначе си представяте, че ще се водят преговори с двете "американски" централи, при положение че НЕК им дължи 600 млн. лева?! Не би могло да се постигне каквото и да било договаряне, преди НЕК да изплати задълженията си към тях!

Затова съм категори-

чен, че кредитът е единствената решителна мярка на държавата, която може да спаси НЕК от тотален колапс. И то - докато още не е станало късно!

От друга страна обаче, трябва да е ясно, че тегленето на кредит няма да ликвидира системния дефицит. Може евентуално да го намали, но няма да го ликвидира. Тъй като държавата не може всяка година да взема по 800-900 млн. лв. заем, за да се разплаща НЕК с доставчиците на скъпа енергия, очевидно ще се наложи и друга мярка. Затова смятам, че вече е крайно време на народа да му се разясни подробно цялата истина - а именно, че системните дефицити в НЕК трябва да се покриват от нас, потребителите, и то по системата за солидарност - който е по-богат, той консумира повече енергия и трябва да плаща реалните цени на тока. Следователно т.нар. средна класа и богатите у нас трябва да поемат удара. А за хората, които живеят под прага на "енергийна бедност", да се погрижи държавата. Това е и най-справедливият път към намаляване на дефицита в електроенергийната ни система.

**- Нали системният дефицит ще се намалява чрез предоговаряне**

**на дългосрочните договори?**

- Именно, системният дефицит ще намалее и евентуално ще се ликвидира само чрез преговори с централите, които продават тока на преференциално високи цени. Но за да се намалят изкупните цени по дългосрочните договори, трябва преди това НЕК да се разплати с компаниите, с които ще преговаря - с "американските" ТЕЦ, с ВЕИ и пр. Така че вземането на кредит за НЕК на практика е първата решителна крачка в правилната посока.

Друга стъпка в посока намаляване на системния дефицит е произведената от "зелените" централи електроенергия да бъде изкупувана от НЕК само в рамките на т.нар. "годишна разполаганост", а останалото количество да се предлага само на свободния пазар. След като за фотоволтаиците е определен лимит да работят 1250 часа годишно, а те произвеждат ток по 1600 часа, нека бъдат така добри да продават свръхпроизводството си от тези 350 часа на свободния пазар. Същото важи и за заводските централи. След като произвеждат електроенергията по неефективен начин - да си я ползват само за задоволяване на собствените си производствени нужди. А сега какво става? Заводските ТЕЦ-ове продават енергията си скъпо на НЕК, а купуват ев-

тин ток за собствени нужди. Откъде накъде?! Някои от заводите са се превърнали в генератори и реално печелят много повече от продажбата на електроенергия на преференциално високи цени, отколкото от прякото си производство!

Така че, след като бъде изтеглен кредитът и НЕК изплати задълженията си, всички тези изкривявания в електроенергийната система ще започнат полека-лека да се изправят. И пак казвам - тегленето на кредит ще е само началото за изправяне на системата на крака.

Освен кредита обаче лично аз пак ще настоявам за плавно, 3-годишно изравняване на дебалансите в ценовата политика на НЕК чрез увеличаване на т.нар. такса "Отговорност към обществото", която от 19 лв. трябва да бъде увеличена на около 75 лв. Това е единственият път за покриване на системния дефицит, който ще се отрази на цената на тока, разбира се.

**- Именно тази такса обаче товари цената на тока само за вътрешния пазар - както за битата, така и за индустрията, с което на практика убива нейната конкурентоспособност. Така всъщност ние изнасяме евтин ток, с който подпомагаме производството на Турция и Гърция...**

- Затова трябва внимателно да се следи развитието на регионалния пазар и при лека промяна на цените да започне да се налага таксата "Отговорност към обществото" и върху износа.

**- Ще разреши ли Брюксел тегленето на държавно гарантиран заем за енергетиката?**

- След като премиерът Бойко Борисов го заявява, вероятно вече се е консултирал с Брюксел. Не виждам причина, след като беше разрешен кредит за стабилизирание на банковата система, защо да не бъде разрешен и за уреждане на енергийната система, която е не толкова важна.

**- А защо сумата трябва да е 4 милиарда?**

- Това е условна сума. Според мене кредитът трябва да бъде целеви - за покриване на конкретни задължения на конкретни централи - и каквато сума се получи, толкова да е. Но сумата е някъде там - ако не е 4 млрд. лв., то ще е към 3,5-3,8 млрд. лева. Зависи от точните разчети.



Мирослава КИРИЛОВА

Всеки трети българин (28%), който има достъп до мрежата, се възползва от възможностите, които предлага онлайн търговията, показва новият индекс за навлизането на цифрови технологии в икономиката и обществото (Digital Economy and Society Index - DESI), разработен от Европейската комисия. За сравнение този показател за средния европейец (сред анкетираните на възраст от 16 до 74 г.) е 63%.

**„Б**ългарският пазар предлага добри възможности за развитието на онлайн търговията и смятам, че в следващите години броят на хората, които избират този начин на пазаруване, тепърва ще расте“, коментира пред в. "Животът днес" Зарена Канчева, бранд мениджър на един от водещите сайтове в България за модни стоки. Фирмата предлага над 500 000 продукта и над 1000 марки на своите близо 6 милиона потребители в Централна и Източна Европа.

Страната ни е първенец в региона за извършени покупки на дрехи и обувки чрез мрежата, сочи проучване на Гугъл - "Потребителски барометър". 51% от анкетираните у нас споделят, че последната им сделка за облекло или обувки е направена виртуално. За сравнение в Румъния процентът е 25, в Гърция - 34, в Унгария - 14.

"Въпреки че в модния бранш онлайн потребителите са предимно жени,

**непрекъснато расте и броят на мъжете, които си поръчват най-вече спортни дрехи, обувки и екипировка.**

Това са хора, които редовно използват интернет, ценят времето си и имат отношение към света на модата", каза още Зарена Канчева. Според нея по-го-



## Бум на онлайн търговията у нас

лямата част от активно пазаруващите в интернет живеят в София и големите градове на страната и използват мобилни устройства за връзка с интернет.

Богатият избор на продукти дава възможност на хора с различен стил да открият своя артикул, който най-много им подхожда - независимо дали е от последните колекции на водещи модни марки или част от аутлетни продукти с големи намаления.

"През последните три години приходите на компанията нарастват средно с 2,5 пъти", обобща мениджърката.

**Като цяло между 20 и 35% ръст на продажбите през последната година отчитат водещите сайтове за онлайн търговия у нас.**

Близо 72% от потребителите у нас например си избират и купуват самолетните билети онлайн. "Българите обичат да си купуват в интернет почивки и екскурзии. Виртуалната покупка на този вид услуга дава възможност не само за сравнение на най-изгодните цени, но и за проверяване на отзивите за конкретните условия и дестинация", сподели управителят на един от най-бързоразвиващите се у нас сайтове за колективно пазаруване Петър Лимонов. Според наблюденията му през зимата най-много се купуват ваучери за СПА почивки и ски ваканции. За първата тенденция водеща дестинация е Ве-

лингравд, където се търсят хотели с топли минерални басейни, вечери и закуски. За второто направление популярни са курортите Банско, Боровец, Пампорово, но и Добринище. "Вече можете да си закупите всичко онлайн и с повишаването на конкуренцията клиентите ще получават все по-ниски цени и по-добра услуга", убеден е Петър Лимонов.

**Всеки четвърти българин прави онлайн покупката си чрез телефона,**

сочи проучването на Гугъл. Хората оползотворяват времето, през което пътуват с градския транспорт, или кратките почивки в работния ден, за да разглеждат любимия си сайт за пазаруване и да направят бърза и сигурна покупка. Значително е намалено и времето за доставка на желан артикул. Ако през 2010 г. средният срок за получаване на поръчаната стока е бил до 30 дни,

то през септември 2014 година той вече е до 5 дни.

"Онлайн търговията се развива успешно и много динамично на българския пазар. За миналата година имаме 20% ръст на продажбите.

**Основното предимство на пазаруването онлайн е, че спестява време.**

Няма нужда от обикаляне по магазините с часове, за да се намери най-добрият продукт според нуждите на клиента. Стоките се доставят до вратата на потребителя. Това е удобно и за майки с деца, които нямат време да обикалят моловете. Курьерите доставят стоките точно на адреса, а това определено е удобно. Поръчаните продукти могат да се върнат по същия лесен начин - извикване на куриер, без да е необходимо някакво основание или обяснение. Покупките могат да бъдат заменени или да се вър-

нат парите. Реално, ако нещо не се хареса, клиентите не са длъжни да го задържат", каза Конрад Рейзмунд, генерален мениджър на водеща онлайн модна дестинация у нас. Според него по правило се търсят най-изгодните оферти и специално за дрехите най-продаваните облекла са в ценовия сегмент от 30 лв. Редовни поръчки в интернет правят най-вече клиентите със заплата 1000 лв. и нагоре.

**Въпреки бурното развитие на сайтовете за онлайн търговия у нас много от тях затварят още преди да са се утвърдили на пазара.**

Създаването на атрактивен интернет портал, поддържането и рекламата му се оказват голямо предизвикателство. "Онлайн пазаруването набира все по-голяма скорост в България и пазарът като цяло има голям по-

тенциал за динамично развитие. Но на него ще оцелеят тези, които разбират от този бизнес и имат понятие от него. В момента много фирми и хора се опитват да правят търговия в интернет пространството. Голяма част от тях обаче допускат фундаментални грешки още в изработването на магазините. Който мисли, че ще направи онлайн магазин и ще започне веднага да продава, е в голяма грешка. Бизнесът изисква сериозни средства за промоции, реклами, а така също и за закупуване на качествен трафик от определени информационни канали", обобща Конрад Рейзмунд.

**Малките и средните предприятия (МСП) срещат сериозни пречки при развитието на брандовете си в сферата на електронната търговия.**

Само 15 % от МСП продават в мрежата, като от тях по-малко от половината извършват това трансгранично, сочи индексът за навлизането на цифрови технологии в икономиката и обществото. "Чрез създаването на единен цифров пазар Европа може да осигури допълнителен растеж на стойност до 250 млрд. евро, както и стотици хиляди нови работни места през следващите пет години", обобщава Андрус Ансип, заместник-председател на Европейската комисия и комисар за единния цифров пазар. Негативна констатация в доклада на ЕК е, че само 54 % от българите ползват редовно интернет, но пък те извършват широка гама от онлайн дейности.

Ръчно направен български шоколад с вкус на роза се радва на особено внимание на тазгодишното издание на международния панаир за селскостопански продукти SIA (Salon International de l'Agriculture) 2015, което се проведе в Париж, съобщи за в. "Животът днес" Росица Паунова, собственик на фирмата производител. "Освен чрез участието си на международни изложения шоколадовият деликатес търси своите любопитни потребители и в интернет, където всеки може да поръча блокче от неустойимото сладко изкушение", споделя майсторът на ръчния шоколад Ради Стамболов. Според него тайната на уникалния вкус се крие във внимателната селекция на листенца от българската Роза Дамасцена, с които се поръсва шоколадът, както и във влагането на истинско розово масло в деликатеса. Според фирмата бутиковият продукт може да намери потенциални купувачи и извън България именно в интернет, където възможностите за търговия са неограничени. "След като испанците могат да про-



дават шоколад с вкус на риба тон, защо и ние да не можем да привлечем сладокусните потребители с деликатес, който съчетава вкуса на какаото, млякото и розата", попита риторично Ради Стамболов.



Мила  
ХРИСТОФОРОВА

Броят на професорите в България расте, но заедно с това нараства и броят на хората, които напредват в научната йерархия с чужди трудове. Става дума както за плагиати, така и за хора, които чисто и просто си плащат за написването на дисертациите, които ще им донесат степен "доктор". Най-често този избор правят политици - депутати и заместник-министри, а дори и министри, които обикновено избират за своя прощъпулник в науката провинциални или помалки столични вузове. С писането на дисертации "в сянка" пък се прехранват дори и вече пенсионирани професори и доценти. В научните кръгове се знае и тарифата, по която става това - около 2500 - 3000 лева на научна разработка от 250 - 300 страници. Иначе казано, около 10 лева на страница. Същата е и цената, ако избереш варианта не да ти напишат монографията, а чисто и просто да ти я преведат от чужд език.

Неотдавна прес-тижното списание Sciense ни постави на първо място по плагиати в цяла Европа. Класацията там посочва, че около 20% от изследваните текстове "светят", тоест са копирани директно от други текстове. В същото време обаче в страната ни, поне откак съществува демокрацията, няма нито един осъден за плагиатство учен. Един-единствен служител в Техническият университет е бил уволнен по вътрешно решение на гилдията, но съдът още не се е произнесъл дали той е извършил интелектуална кражба. Има и парадокс - изследовател от Шуменския университет, посочил, че негов колега е изплагиатствал цяла книга, е бил санкциониран от ръководството на вуза, понеже подобни твърдения уронвали престижа на учебното заведение.

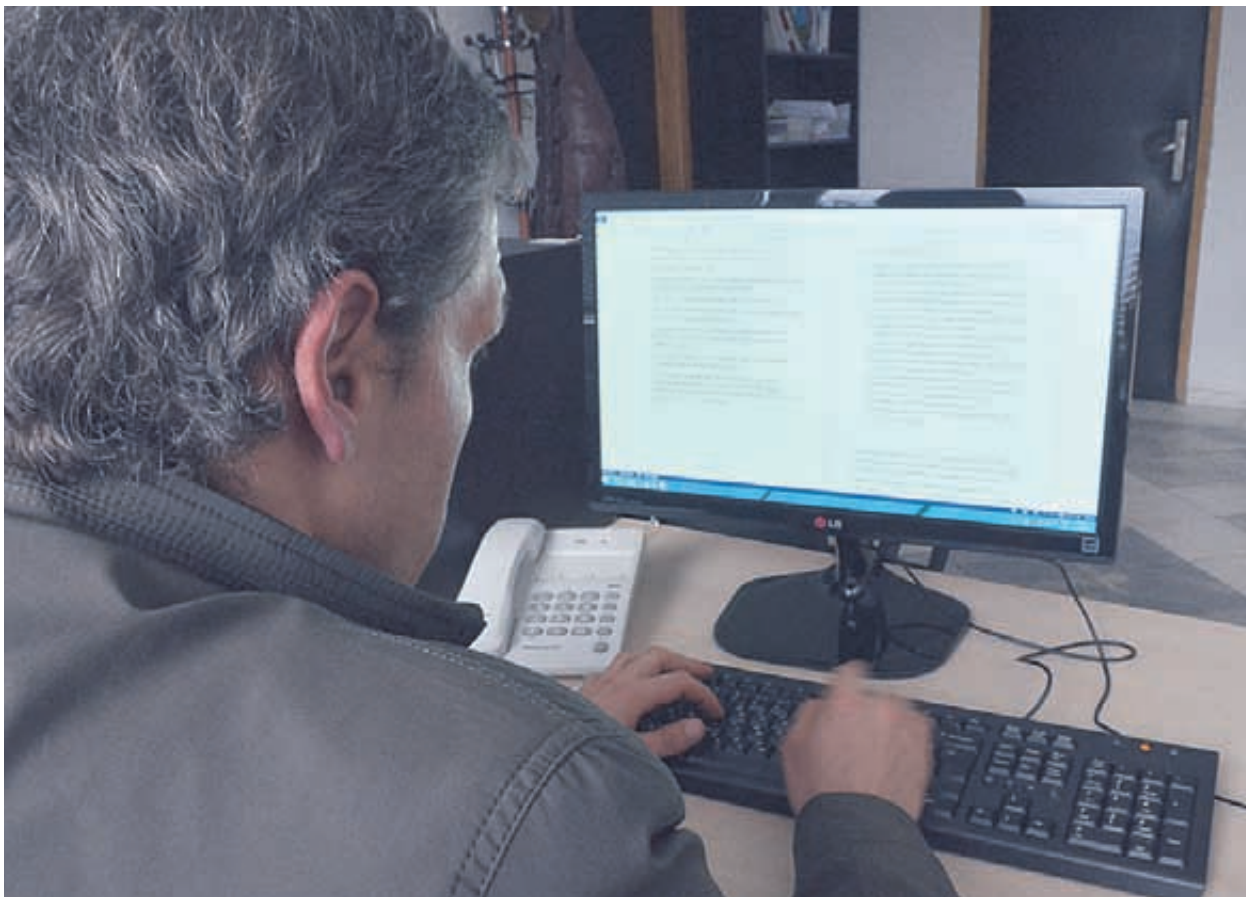
**Една от причините въпреки нарасналия брой на преписвачите осъдени да няма, е начинът, по който се изобличава плагиатството,** разказва адвокат Калин Костов, чието сдружение се бори с неакадемичните практики и плагиатството от 2009 година. В момента в България единствено съдът е органът, който може да се произнесе дали нечий труд е откраднат, като при това делото е от частен характер - тоест води се по жалба само на пострадалото ли-

це. Ако засегнат от кражбата е Кант, няма начин подобно съдебно дело да завърши с изобличаване на плагиата. Ако потърпевшият е жив професор, но също от чужбина, пак е малко вероятно той да губи време и пари в дебрите на българската Темида, за да изчисти доброто си име. Допълнителна подробност е, че давността в подобни случаи е тригодишна - тоест, ако откриеш след 4 години, че някой е публикувал изследванията ти, без да сложи кавички, вече нямаш право да търсиш правата си.

**Много е сложен и проблемът с доказването -** по простата причина, че няма как районният съд, в чиято юрисдикция са подобни дела, да установи интелектуална кражба например в областта на химията. Така на практика именно начинът, по който е разписана съдебната процедура, прави невъзможно осъждането на човек, задигнал чужд труд или идея.

Въпреки това в научната гилдия от години циркулират конкретни имена и ситуации - например на ректора на Стопанската академия в Свищов Величко Адамов, за когото още някогашната Върховна атестационна комисия е констатирила, че е преписал труд по икономика на френски автор. Въпреки това по-късно Адамов дори става професор със същата разработка, издава я и под формата на учебник, разказва адвокат Калин Костов.

# Интелектуалната кражба е обречена на... съществуване



Неотдавна Съюзът на учените в България направи дискусия, на която бяха изнесени и други такива практики.

**Най-често кражбите стават с превод на трудове, написани на чужд език,** като понякога практиката е дори да се пращат студенти и докторанти да превеждат научните тези. Има и ситуации, в които научни ръководители преписват докторантите си, след като са ги накарали да разработят по-трудоемките части от бъдещата им монография. Обикновено след това те вземат чуждата дисертация от стотина страници, махат ненужните клишета и в крайна сметка се получава една прилична монография от 30 страници. Много популярна е и така наречената "гугъл наука", позната и като "софт пиратство". При нея кражбите се извършват директно от необятното море интернет, който има недостатък често да предлага едностранчива или непълна информация. Подобна практика се поощрява още при ученици и студенти, затова и някои докторанти и учени в зряла възраст с охота се

възползват от нея.

**Една от много популярните практики е и натрапването на съавторство, което обикновено се използва от хора с власт -** шефове на институти, катедри, ректори на университети и декани. Обикновено в такива случаи те просто "пришиват" името си към авторския колектив от реално работили хора, въпреки че в много от случаите не са в течение на материята, за която става дума. Според Костов след това тези разработки се превръщат най-често в учебници, които носят повече от прилични доходи на създателите си. Чести са и случаите на обикновена фалшификация на данни, каквито не съществуват, или на позоваване на несъществуващи авторитети. У нас с подобна разработка се подвизаваше един от бившите шефове на научния фонд.

**За съжаление обаче темата за плагиатството ще продължи да съществува,**

защото сякаш и образователното министерство няма желание да разреши проблема. Министър Тодор Танев и екипът му са предложили проект, с който се правят промени в закона за академичния състав, но и там липсва орган, към който учените могат да се обръщат в случаи на констатирано плагиатство. Документът посочва, че подобни случаи ще бъдат преследвани по общия ред, тоест отново чрез съда. Така на практика ще се запази същият порочен кръг. Добавено е само, че хора, за които по този ред е констатирано, че са плагиатствали, трябва да освободят постове си. "Министерството няма да се занимава с плагиатството", заяви неотдавна проф. Тодор Танев.

През МОН минават няколко жалби за плагиатство годишно, като най-често съдилищата искат от министерството да вземе становище по проблема има ли интелектуална кражба. Парадоксът е, че ведомството, което отговаря за качеството в образованието, винаги отговаря, че няма отношение към проблема. Един от депутатите -

Станислав Станилов от "Атака", е внесъл свой вариант на въпросния закон, в който се предлага да има специален орган "за академична апелация", който да се произнася по спорни процедури. Най-вероятно обаче народните представители няма да приемат точно този вариант, тъй като авторът му не е представител на управляващото мнозинство. А от подобна институция има нужда, защото обикновено проблемът е не само в плагиатството, а и в журитата. Често пъти се получава парадоксът в тях да участват чужденци, които не владеят български, но се произнасят по дисертации, непереведени на чужд език. За съжаление към момента и за подобни ситуации също няма санкции. *Съюзът на учените предлага като един от вариантите за излизане от проблема да бъде изработен етичен кодекс на всяка от гилдиите и тя сама да преследва онези свои членове, които постъпват непочтено. По този начин дори и без съответното съдебно решение те ще бъдат изолирани от колегите си и няма да могат да растат в научната йерархия.*



Гергана ПЕТКОВА

Да имаш дете в ученическа възраст е кошмар и изпитание за търпението на всеки родител. Как да го накараш да учи? При това така, че не просто да носи вкъщи хубави оценки, а научено-то да остава в главата му и то да е в състояние да се възползва от него, когато му потрябва? Труден въпрос, който мъчи учители, родители, министерството на образованието.

Специалистите съветват децата да се дисциплинират в редовно четене на уроци и писане на домашни още в предучилищна и ранна училищна възраст. Най-важното в този период е децата да разберат, че ученето е труд като всеки друг и че един ден ще жънат неговите плодове. Работата трябва да се свършва без протакане и добре, за да ос-

тава достатъчно време и за игра. Ако този навик се отложи за 5. клас, когато всъщност започва сериозното натоварване, вече ще е много късно.

Най-сигурният път към успеха е чрез комуникация - учебният материал и домашното да бъдат обсъждани с детето, а не то да бъде командвано и прищипорвано. Да му се внушава сговорчиво, но настоятелно, че няма

как да не върши работата си. Детето трябва да знае, че учи за себе си, а не за оценка, за да не огорчи родителя или да не бъде порицано от учителя. Педагозите смятат, че всичко ще бъде наред, ако малкият ученик е убеден, че шестима се изкарва по-лесно от тройка, което често е вярно.

За амбициозните родители е препоръчително да осигуряват на децата си допълнителни помагала, с които да упражняват наученото в класната стая. Да накараш малкия ученик да се подготвя вкъщи, без да му е да-

дена конкретна домашна работа от учителката, е още по-голямо предизвикателство. Затова е много важен

и подборът на помагалата, които купува родителят - те трябва да са образователни, но и достатъчно увлека-

телни, за да задържат вниманието на детето. Такава е поредицата "Вълшебното ключе" на издателство "Просвета" - помагала по всички основни предмети от 1. до 4. клас. От тази учебна година поредицата е попълнена с издания по роден край за 1. клас, околна свят за 2. клас, човекът и обществото за 3. и 4. клас и човекът и природата за 3. и 4. клас.

# Ключът към познанието

## „Вълшебното ключе.

## Упражнения по човекът

## и обществото“ за 3. и за 4. клас

та по малки проекти.

Задачите се предлагат в по-забавна форма и за да не натоварват децата: новите понятия се усвояват и затвърдяват чрез игрословици и най-вече кръстословици. Например в урока "Българите в Османската империя XV - XVII в." в книгата за 4. клас едно от упражненията е представено като кръстословица. Ако децата напишат правилните решения във всички полета, в

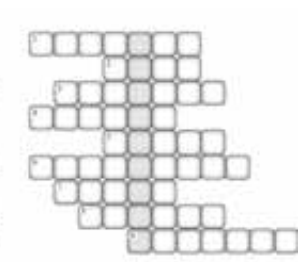
цветно обозначената колона ще открият названието на места, където се е съхранила българската книжнина във вековете под османска власт.

В много задачи децата попълват, свързват, подчертават, дописват, дорисуват знаци, попълват линия на времето. В помагалото са предложени и някои задачи за изразяване и писмено формулиране на собствено мнение.



Помагалата за 3. и 4. клас от поредицата "Вълшебното ключе" са разработени по всички теми в учебната програма. Може да се използват за самостоятелна подготовка на учениците, но и от учителя при работата в клас. В тях има разнообразни задачи за затвърдяване и обогатяване на знанията за природата, както и за развиване на редица умения, като четене с разбиране, извличане на информация от различни източници, рабо-

1. Името на последния български патриарх преди завоюването на България от османците.
2. Духовният глава на Рилската църква.
3. Столицата на Второто българско царство.
4. Владетелът на Османската империя.
5. Религията на османските турци.
6. Вероизповеданието на Иисус Христос.
7. Българска кръстословица, пренесена от османците през 1796 г.
8. Названия на християнски храм.
9. Названия на острови по територията държавата, днешна България, византийската и османската държави.



"Вълшебното ключе" е необходим помощник на първокласниците по предмета роден край. Книжката поднася задачите в лека, достъпна и увлекателна форма и може да се използва както в учебния час, така и в занималнята и у дома.

С "Вълшебното ключе" децата откриват природния и соци-

## „Вълшебното ключе.

## Упражнения по роден край

## за целодневно обучение

## и самоподготовка вкъщи за 1. клас“

алния свят, играйки. Те рисуват, оцветяват, свързват, ограждат, забавляват се. Заедно с това развиват своята наблюдателност и логическото си мислене. Например увлекателен метод, с който първокласниците

опознават животните, е упражнение за свързване. В него децата трябва да свържат изобразените животни с тяхната среда на живот - рибата с аквариума, катеричката с дървото, мравката с мравуняка и т.н.



## „Вълшебното ключе. Упражнения

## по околна свят за целодневно

## обучение и самоподготовка вкъщи

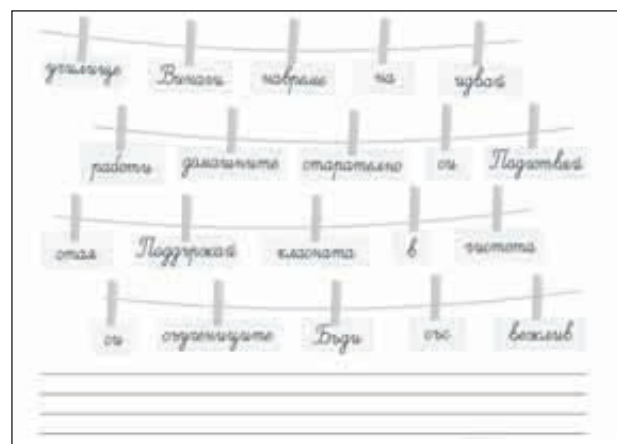
## във 2. клас“

Когато часовете по самоподготовка се превърнат в забавление, децата не усещат умора от дългия престои в училище и са готови за още забавни за-

дачи и игри. Точно на тези детски потребности отговаря помагалото по околна свят от поредицата "Вълшебното ключе". Задачите са комплексни и упражня-



ват различни умения. Например в урока "Нашето училище" е дадено упражнение със "защипани" на простор думи в разбъркан ред. Когато детето ги подреди правилно в изречения, ще получи важни училищни правила. По този начин второкласниците се научават да структурират правилни изречения, а същевременно се учат и на дисциплина.



## „Вълшебното ключе. Упражнения по човекът

## и природата“ за 3. и за 4. клас

"Съвсем скоро на пазара ще излязат и помагалата по човекът и природата за 3. и 4. клас. Те съдържат разнообразни задачи за затвърдяване и обогатяване на знанията на учениците, свързани с природната среда и приложението на редица умения, а именно четене с разбиране, извличане на информация от различни източници, работа по малки проекти. Например в първото упражнение от урока "Свойства и състояния на децата" в книгата за 3. клас децата трябва да отгатнат 8 гатанки. Всеки отговор е различна форма на водата - сняг, роса, пара и т.н.

Когато децата познаят отговорите, ги нанасят в таблица в графата на съответното агрегатно състояние.

Упражненията са съобразени и с индивидуалните възможности на учениците и са подходящи за диференцирана работа.



Всички издания на „Просвета“ можете да намерите при представителите и в търговските обекти на издателството - виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg). Можете да поръчате и онлайн на [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.mobilis.bg](http://www.mobilis.bg), [www.helikon.bg](http://www.helikon.bg), [www.ciela.bg](http://www.ciela.bg). ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ поръчайте от [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).





# ИДЕ НОВИЯТ СОФИЯ ФИЛМ ФЕСТИВАЛ

● Програмата съдържа над 200 игрални, документални и късометражни ленти

на кинолегендата Жан-Клод Карьер. А за финала организаторите на феста са оставили новия шедевър на руския режисьор Андрей Звягинцев, чийто "Левиафан" бе номиниран за "Оскар" за най-добър чуждоезичен филм.

Вече е известен новият носител на Наградата на София, учредена от Столична община. Това е актьорът Иван Иванов, сексимволът на нашето кино за няколко поколения българки.

Наградата ще му бъде връчена от италианската легенда, актьора Франко Неро, който ще участва и в премиерата на най-новия филм с не-

гово участие - "Децата на Маам" на Паоло Консоти.

Тази година председател на Балканското жури е грузинската режисьорка Нана Джорджадзе, но тазгодишното присъствие не се изчерпва само с журирането. Ще видим и нейната лента "1001 рецепти на влюбения готвач", номинирана за "Оскар" за най-добър чуждоезичен филм през 1997 г. И още: в програмата е включен и най-новият ѝ филм "Русалке моя, моя Лорелай" (2014).

Сред киноакцентите са още две продукции - "Племето", зашеметяващ дебют на украинския режисьор и сцена-

рист Мирослав Слабошпицки, получил Голямата награда на критиката в Кан'14, както и "Чудесата" на Аличе Рорвахер, носител на Голямата награда на журито в Кан'14. Не е за изпускане и най-новият шедевър на Вим Вендерс "Солта на земята" със сценарий на Жулиано Рибейро Салгадо.

Филмовите изкушения се допълват и от "Диви истории" на Дамиан Шифрон, номиниран за чуждоезичен "Оскар" и притежател на "Сребърна мечка" за режисура, забавната психодрама "Форсмажор" на Рубен Йостlund, а също и най-добрият за миналата година индийски филм "Съд" на Чайтаня Тамхан.

За най-верните киномани има и други изненади - това са филми, спечелили най-значимите призове от водещите кинофестивали по

света. Тук са "Зимен сън" ("Златна палма", Кан'14), "Черен въглен, тънък лед" ("Златна мечка", Берлинале'14), "Гълъб, кацнал на клон, размишлява за битието" ("Златен лъв", Венеция'14) и "Царевичен остров" ("Кристален глобус", Карлови Вари'14).

Българското игрално кино ще бъде представено от "Прелюбодение" на Явор Веселинов, "Урок" на Кристина Грозева и Петър Вълчанов, "Омбре" на Захари Паунов, "Буферна зона" на Георги Дюлгеров, "Потъването на Созопол" на Костадин Бонев и "Събирач на трупове", дело на Димитър Димитров, с първа прожекция пред публика.

За поредна година режисьорката Златина Русева ще представи няколко документални филма от световния фестивал "Милениум", който тя и продуцентът Любомир Георгиев вече няколко години много успешно провеждат в Брюксел. (ЖД)

Започва 19-ият международен филмов фестивал София Филм Фест, който ще се проведе на три етапа. Началото е с предварителните прожекции в Дома на киното, а същинският фест е от 5 до 15 март в НДК. От 16 до 29 март той ще продължи с

допълнителна програма в София, Бургас, Пловдив и Варна.

На тържественото откриване зрители ще видят първия игрален филм на Георги Балабанов, известен български документалист, който живее във Франция. Заглавието е "Досието Петров" и е по сценарий



## ПОКАЗВАТ НАХОДКИТЕ НА РОДНАТА АРХЕОЛОГИЯ

Изложбата "Българска археология 2014" представя най-важните археологически находки от миналата година. Тя ще може да бъде разгледана до 29 март в Залата за временни изложби на Националния археологически музей.

През 2014 г. у нас са проведени над 400 проучвания на терен, благодарение на които са се получили впечатляващи открития. Например посетителите могат да се полюбуват на трите златни хиперперона от времето на никейския император Йоан III Дука Ватаци (1222-1254). Те са открити във вътрешния град на средновековна Калиакра. Сред уникалните в изложбата са и изящните бронзови статуетки на Херакъл и Хермес, намерени в Хераклея Синтика - градът на македонските царе.

Показани са и златни обици с лъвски глави и мъниста с човешки лица от могилен некропол на Сборяново, антични съдове, огледала и теракоти от некропола на Аполония, бронзови апликации за украса на конска сбруя и фрагменти от каменен саркофаг от Дупна могила при с. Драгоил, Драгоманско.



Интересни са и находките от дворцовия комплекс на Плиска - апликации, накити, предмети на култа и от бита, инструменти и оръжия, сред които изпъкват ножче с гравирано изображение на лъв и катинар във формата на куче. Особено внимание заслужава и фрагмент от "Венера", скулптирана върху кост на едро тревопасно животно, вероятно бизон. Намерена е при разкопки в Козарника и това е първата пластична изява от палеолита по нашите земи. Известният ваятел я е изработил през периода 26 000-25 000 г. пр. Хр. (ЖД)

## МЕЛАНХОЛИЯ И ЖИВОПИС

Студеното полека лека си отива, а с него и сезонната депресия, която го съпътства. Обаче художникът Иво Бистрички прочита и предпочита междусезонното на задаващата се пролет и неотпътувалата си все още зима като меланхолия. И така е озаглавил новата си изложба. Ето как роденият през 1971 г. в Благоевград, но живеещ и работещ в София и Бургас автор обяснява своите живописни меланхолии: "Състояния на тишина, забрава, предопределеност на обстоятелствата и самота. Времеви отрязъци със собствено усещане за светлина, часови полета, когато светлината преминава в мрак. Сиви натюрморти. Обекти без ясно наследство, без ангажименти към миналото, присъстващи, за да изразят определено



чувство. Остатъци от наследство, предмети от бита, ненужни вещи, вечеря, която ще бъде изядена".

Иво е завършил живопис във Великотърновския университет, има вече 13 самостоятелни изложби, излагал е свои работи в престижни галерии в София, Барселона и Бургас, взел е десетки участия в групови експозиции. Са-

мо през миналата 2014 г. те бяха четири: "Изкуство за промяна" в СГХГ, "Неразказаната абстракция" и "Какво се случи", и двете в галерия "Шипка" 6, както и "Международен фестивал на стъклото", галерия "Райко Алексиев".

Столичани могат да видят меланхоличните визии на Иво Бистрички до 20 март в галерия "Ракурси". (ЖД)







Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, за-що определяте режима на цар Борис III като авторитарен, а в продължение на повече от половин век го наричаха монархофашист-ки?

- Опитите на комунистическата историография да представи това управление като "монархофашистки режим" са политическа спекулация, нямаща нищо общо с фактите и обществените процеси в страната по това време. Защото, за да е имало фашизъм в България, е необходимо да има партия, която да изповядва и прилага доктрината на фашизма. Истина е обаче, че това управление създава предпоставки за развитие на авторитарен режим, установен по-късно от цар Борис III.

**- Как се стига до това авторитарно управление?**

- Причините са няколко - външнополитически и вътрешни. Правителството продължава традиционната линия на неутралитет и необвързаност. Полагат се усилия за сближаване с Югославия с цел да се неутрализира антибългарската насоченост на Балканския пакт, в който тя е водеща сила. В края на месец май е подписан договор за търговия, мореплаване и санитарно-ветеринарна конвенция с Югославия. На 30 септември 1934 г. България е посетена от югославския крал Александър. Забраната на ВМРО се посреща със задоволство в Югославия. Тя обаче изостря чувствителността на организациите на ВМРО у нас и във Вардарска Македония. И реакцията не закъснява.

**- В какво се изразява отговорът на ВМРО?**

- Отговорът в историята е известен като Марсилския атентат. ВМРО обвинява българското правителство, че е дошло на власт след преврат със сръбска финансова и политическа помощ. На 9 октомври 1934 г. в Марсилия е извършен атентат, при който са убити крал Александър I Караджорджевич и френският министър на външните работи Луи Барту. Убива ги активистът на ВМРО Владо Черноземски (Величко Димитров Керин). То-

# Цар Борис III установява авторитарен режим

● С акад. Григор Велев  
разговаря Румен Леонидов

зи атентат предизвиква нова политическа криза в отношенията между двете страни. По-късно Иван Михайлов пише: "Марсилската акция удари в сърцето режима на Кимон Георгиев в България, на когото тъкмо сръбският крал беше най-важната политическа и морална опора".



Цар Борис III и министър-председателят Кимон Георгиев посрещат крал Александър в София

**- Каква е ролята на хърватина д-р Анте Павелич в този атентат?**

- Д-р Анте Павелич е роден в хърватско католическо семейство, завършва право и практикува адвокатска професия. Павелич е със силно изострено хърватско национално чувство и е силно ангажиран в отстояването на хърватската автономия в рамките на сърбо-хърватско-словенското кралство (СХС). Асимилаторският шовинизъм на сръбската пропаганда и проникването в несръбски земи (разбира се, под благовидната маска на югославянството) кара най-ощетените народи в СХС, а именно българите от окупираното Повардарие и хърватите да работят в тясно сътрудничество.

През 1932 г. д-р Анте Павелич търси помощ от Иван Михайлов за провеждане на специална акция. За целта му предлага Владо Шофьора (Владо Черноземски). Той е известен активист на ВМРО и има зад гърба си убийството на Димо Хаджидимов и македонския деец Наум Томалевски. Той заедно с четирима усташки дейци започва подготовка на операцията.

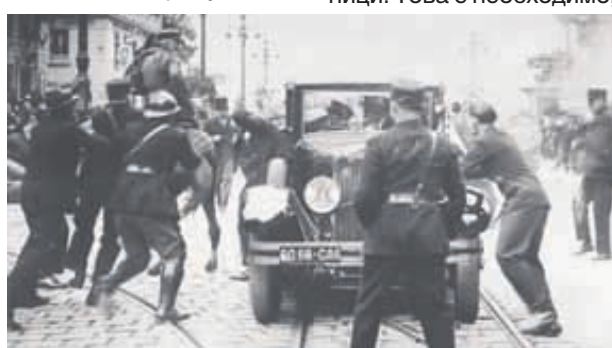
По-малко е известен фактът, че в подготовката на атентата участват германските и италианските разузнавателни служби. Според тях срещата между крал Александър и министър Барту е опит за

възкръсване на Голямата Антанта, което противоречи на техните национални интереси.

**- В същото време правителството установява дипломатически отношения със СССР...**

- Българската обществено е изненадана от това решение на правителството. Този акт оста-

ва необясним, след като по това време у нас се провеждат политическите репресии срещу комунистическите дейци. И до днес битува съмнение за ангажираност от страна на Кимон Георгиев към съветските разузнава-



Атентатът срещу крал Александър и министър Барту

телни служби. По друг начин не може да се обясни фактът, че след 9.09.1944 г. комунистите не го малтретират. Нещо повече, на него е възложено да образува правителството на ОФ и той дълго време участва в комунистическите правителства като министър на електрификацията.

**- Това свързано ли е с оставката на Кимон Георгиев и правителството на Военния съюз?**

- Причината е друга. По това време кризата между двете политически крила във Военния съюз се задълбочава, както и между правителството и царя. Тази криза завършва със съставяне на нов правителствен кабинет начело с ген. Пенчо Златев, който е от умереното крило на Военния

съюз. Но на практика новото управление утвържда пътя на цар Борис III към авторитарната власт.

**- Как се стига до окончателната развръзка?**

- На 21 април 1935 г. се извършва т.нар. царски контрапреврат. Това става с назначаване за министър-председател на дипломата Андрей Тошев. Този акт слага край на управлението на Военния съюз и на влиянието на политическия кръг "Звено". След изборите през 1938 г. се запазва формалната роля на конституцията и на парламента, което само придава демократичен вид на фасадата на управлението, но то е без демокрация.

**- Какви са апетитите на Великите сили към Балканите? Да започнем с военнополитическите интереси на Германия...**

- През септември 1940 г. Германия обръща погледа си към Балканите и започва активна дипломатическа, политическа, военна и разузнавателна дейност в България, Югославия и Румъния, за да ги привлече за съюзници. Това е необходимо,

за да си осигури южния фланг на армията при една бъдеща война със СССР. Това значи да осигури продоволствен ресурс на армията си, както и да блокира евентуални акции на Англия с оглед доближаване на южните граници на СССР.

**- Каква е ролята на Италия?**

- Успоредно с Германия на Балканите действа и Италия. След окупирането на Албания нейният поглед се насочва към Гърция и по-късно към Югославия. Мусолини нарежда след 10 юли 1940 г. на външния министър граф Чано да положи усилия, за да убеди Хитлер в необходимостта от разчленяване на Югославия. Хитлер категорично отхвърля тази идея под предлог, че ще се наруши политическо-

то равновесие на Балканите, както и да не се предизвиква и намесата на СССР, който има традиционни връзки с Югославия. През юни 1940 г. по време на преговори с Германия граф Чано уведомява Хитлер, че Италия има намерение да дебаркира на Йонийските острови. През септември същата година Италия започва усилената подготовка за нахлуването в Гърция.

**- Стигнахме и до Англия...**

- Важно е да се подчертае, че през 1940 г. дипломатическата офанзива на Англия на Балканите се проваля по отношение на България, Румъния и Югославия. При тези обстоятелства тя остава да разчита само на подкрепата на Турция и Гърция по българското направление. През 1940 г. Турция дислоцира дивизии на българската, гръцката и албанската граница.

**- Няма как Владо Черноземски да подминем СССР...**

- Събитията на Балканите се следят отблизо и с изключителен интерес от СССР. Следи се зорко политическият натиск на Германия и Англия и всички дипломатически игри. Затова СССР се стреми да обедини балканските страни, за да ги подготви за съпротива срещу евентуален германски и английски военен натиск. През ноември 1940 г. Молотов посещава Берлин. Във водените с Рибентроп разговори той поставя въпроса да се признае покровителственото право на СССР над България.

**- А какво се случва в държавите от Балканския полуостров?**

- Легионерите в Румъния осъществяват военен

преврат, който довежда на власт ген. Антонеску. Под негово управление Румъния вече окончателно е намерила мястото си в съюз с Германия. Югославия след силно лъкатушене и колебания също е на път да се ориентира към оста Рим - Берлин. Въпреки това в страната има традиционно силно проанглийско и профренско лоби, които не възнамеряват да изневерят на традиционната си линия на поведение във външната политика. Всичко това води до непоследователност в поведението и решенията на правителството. Гърция продължава проанглийската си политика, чувствайки предстоящата заплаха от страна на Италия. Турция също води проанглийска политика. Но съществуващият страх от СССР и от Германия я карат да демонстрира неутралитет.

**- Да приключим с поведението на България...**

- България се намира в най-трудното положение. Според швейцарския вестник "Журнал дьо Женев" "Върху балканската дипломатическа шахматна игра

България и Югославия са славянски пионки, поставени в ексцентрично положение по големите стратегически линии, изхождащи от Берлин, Рим и Москва. От тук произлиза тяхното жизнено значение за воюващите страни, а също така безпокойството им, че се намират в такова деликатно положение". Тази противоречивост на интересите на балканските държави ги прави удобни за манипулация от страна на Великите сили. Важно е да се отбележи, че германската политика на Балканите е системна и агресивна. Тя е добре информирана и подпомагана от създадената от нея пета колона във всяка една от балканските страни.



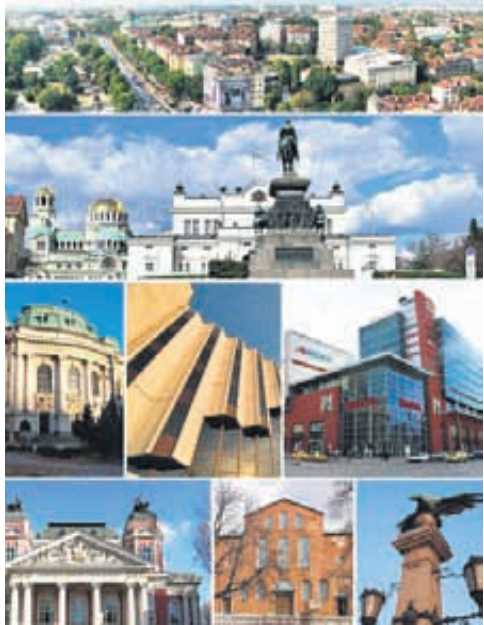
**Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев**



# Моят град

## СОФИЯ

### Столицата сред най-бързо развиващите се градове в Европа



София попадна на 30-о място сред най-бързо развиващите се градове в Европа. Класацията е на Global MetroMonitor и JPMorgan Chase и в нея са включени 300 от най-големите градове на Стария континент. Новината обяви кметът Йорданка Фандъкова. Тя допълни, че София е и сред европейските столици с най-ниско равнище на безработица. Цитирано бе и изследване на Фондация Bloomberg и на London School of Economics and Political Science (LSE), които също отчитат, че в Централна и Източна Европа София и Братислава са особено силни градове по ръст на БВП на глава от населението за десетгодишен период. За нашата столица това е 6.9% за времето от 2003 до 2013 година.

## БУРГАС

### Обновяват Историческото ядро на Морската градина

Бургас е в готовност да кандидатства за европейско финансиране, с което да обнови Историческото ядро на Морската градина - паметник на парковото изкуство. Става въпрос за частта между паметника на Пушкин и хотел "Приморец", която е създадена преди 105 години от легендарния ландшафтен архитект Георги Духтев. На територията на Историческото ядро се намират Културен център "Морско казино", открита сцена "Охлюва", детска площадка "Зора". Новото идейно решение предлага изграждането на повече атракционни, кътове за отдих, нова и разнообразна багра от декоративни дървета, храсти и цветя, боскет-



ни и топиарни форми. Няма да се използват други видове материали освен характерните за парка. Подновяването на парковата мебел е задължителна част от проекта. Сред предвидените нови атракционни има висящ мост от екоматериали. Предлагат се две модерни решения за фонтана до

Гъбката. Ще се обновят двете обществени чешми - тази с форма на мида при входа към Централен плаж, и другата между паметниците на Христо Фотев и Петя Дубарова. Модерно енергоспестяващо осветление и видеонаблюдение ще повишат сигурността на посетителите.

## БЛАГОЕВГРАД

### Повече средства за инвитро

През последните 4 г. средствата за инвитро процедури, гласувани от Общинския съвет, са се увеличили със 78%. Данните сочат, че през 2012 г. за тази цел са били отделени 100 хил. лв., а в бюджета за 2015 г. Общинският съвет е заложил 178 хил. лева. Нарастването на кандидатите за инвитро

процедури мотивира местната власт да увеличи финансовата помощ за нуждаещите се, обясняват от общината. Изискването е кандидатите да са жители на града и да не са променяли адресната си регистрация от 3 години. За кандидатстването няма краен срок, като документи се приемат до изчерпване на

финансовия ресурс. Необходимо е желаещите да подадат молбата си в деловодството на Община Благоевград, откъдето могат да се снабдят и с необходимите приложения, които да попълнят. С тях могат да се снабдят и от официалния сайт на общината. По предложение на кмета д-р Атанас Камбитов кандидатите са вписани не по имена, а под входящ номер. Те имат право да кандидатстват един път в годината.

## ПЛОВДИВ

### Кулинарни изкушения



На традиционни български специалитети и гурме деликатеси ще могат да се насладят посетителите на Международната изложба "Фудтех 2015", която ще се проведе до 8 март в Международен панаир Пловдив. През тази година основен акцент на изложението са здра-

вословното хранене и висококачествените продукти. Той ще бъде представен както в експозициите, така и в Работилници "Сготви си здраве", които са традиционна част от "Фудтех". В рамките на Работилници "Сготви си здраве" ще бъдат демонстрирани традиционни начини за приготвяне на зеленчукови ястия, хляб с квас, месни изделия, биволско сирене, сладко. Предвидени са обучения на млади кулinari и дегустации на деликатесите, приготвени от участващите майстори. Те ще се конкурират със свои колеги от Апенините, присъстващи на изложбата "Вкусовите на Италия". Учени от Университета по хранителни технологии ще изнесат лекции за здравословни и функционални храни, хранене при затлъстяване и диабет, приложението на горските плодове и билките в здравословното хранене.



## ВАРНА

### Велоалея ще минава по Аспаруховия мост

Община Варна е заделила средства за проектиране и ремонт на Аспаруховия мост. Това обяви кметът на морската столица Иван Портних. Реализацията ще стане с пари от държавата, тъй като средствата ще бъдат солид-

ни. Проектирането предвижда не само подмяна на асфалта, но и сваляне на всички повърхностни слоеве, укрепване на конструкцията, хидроизолация, устойчивост при земетрес. "Работим в тясно сътрудничество с

Агенция "Пътна инфраструктура", за което им благодаря", коментира градоначалникът. Той допълни, че по моста ще бъде осигурено място за пешеходна и велоалея, като за целта стълбовете за тролитеите ще бъдат изтеглени в края на моста. Плановите са ремонтът на съоръжението да започне през есента на тази година.

## СТАРА ЗАГОРА



### Безплатни камерни концерти

С концерт на цигуларя Андреас Райнер и "Ет Арсис пиано кuartет" в Стара Загора се открива Третият камерномюзикален фестивал "Европейската традиция и младите таланти". Той продължава до 8 март с без-

платни концерти в Операта и в залата на Регионална библиотека "Захарий Княжески". Важна част от фестивала е провеждането на майсторски клас по камерна музика, отворен за слушатели, с преподаватели от Музикалната академия Саар - гр. Саарбрюкен, Германия, проф. Андреас Райнер, Университет Фолкванг - гр. Есен, Германия, и "Ет Арсис пиано кuartет". В него ще участват ученици от училищата по изкуства в Стара Загора, София, Пловдив, Варна, Русе, Бургас, Плевен и студенти от Националната музикална академия в столицата. Заключителният концерт на майсторския клас и раздаването на дипломи на участниците е на 8 март от 11:00 ч. в библиотека "Захарий Княжески". Организатор на събитието е Община Стара Загора със съдействието на НУМСИ "Хр. Морфова", Държавна опера Стара Загора и Регионална библиотека "З. Княжески".





Владислава ГАЛЕВА,  
юрист

# Разводът по взаимно съгласие е по-бърз и евтин



**Ю**ридическата разлика между съпрузи е един от най-честите поводи хората да се обръщат към съда още от най-стари времена. Независимо какви са реалните причини за нежеланието и невъзможността двама души да продължат да живеят в брачен съюз, когато единият или и двамата съпрузи решат да се разделят официално, това може да стане само чрез съдебно решение.

## Видове развод

Законодателят е уредил две възможности да се прекрати брачният съюз: чрез взаимно съгласие между двамата съпрузи или по искане на единия от тях.

Основната разлика между развода по взаимно съгласие и без взаимно съгласие е, че във втория случай единият от съпрузите не желае бракът да се прекрати. Освен това при разводите без взаимно съгласие може да се поиска от съда да определи кой е виновният съпруг за прекратяването на брака.

## Развод по взаимно съгласие

Разводът по взаимно съгласие е по-безболезненият и цивилизован начин за прекратяване на брака. Това обикновено е по-кратка процедура, запазва коректността в отношенията между партньорите и не на последно място, в общия случай е по-изгодна финансово. За развод по този начин се изисква предварително подготвено споразумение.

## Споразумението

Процедурата за развод по взаимно съгласие започва с молба от съпрузите до районния съд по местоживее. Към нея се прилагат споразуме-

ние за прекратяване на брака и други документи, според конкретния случай.

С изготвеното споразумение съпрузите трябва да постигнат отношенията си по въпросите за статута и използването на семейното жилище, упражняването на родителските права върху децата (ако има такива, родени по време на брака), местоживее на децата и тяхната издръжка; евентуална издръжка между съпрузите, както и за фамиленото име, което ще носи съпругата след развода. Изброените въпроси задължително трябва да бъдат решени в споразумението, защото без тях то няма да бъде утвърдено от съда. В споразумението съпрузите могат да уточнят и други последици на развода, като например подялбата на имуществото (движимо и недвижимо), придобито по време на брака.

Основната функция на съда при развод по взаимно съгласие е да прецени в случаите, когато съпрузите имат деца (малолетни и/или непълнолетни), дали споразумението защитава техните интереси. Също така съдът следи присъдената издръжка да е справедлива. В споразумението се определя и кога ще се осъществяват контактите на децата с родителите, на когото не са поверени родителските права. Въпреки че при развода по взаимно съгласие между страните няма спор по тези въпроси, съдът по силата на закона е длъжен да прецени дали представеното споразумение е законно и справедливо. Ако сметне за нужно, може да поиска и становище от дирекцията "Социално подпомагане" и други държавни или общински служби.

Когато споразумението е непълно, липсва някой от задължителните елементи или интересите на децата не са добре защитени, съдът дава срок за отстраняване на недостатъците. Ако това не стане в посочения срок, искането за развод се отхвърля.

## Последиците от развода по взаимно съгласие

След развода по взаимно съгласие бившите съпрузи престават да бъдат законни наследници един на друг. Важно е да се знае, че ако със споразумението те не са поделили придобитите по време на брака вещи, те остават в режим на обикновена съсобственост. Това означава, че всяка сделка с такава вещь трябва да бъде извършена с участието и на двамата. На практика това се отнася за недвижимите имоти и автомобилите.

По правило, когато от брака има ненавършили пълнолетие деца, семейното жилище се ползва от онзи от съпрузите, на когото са предоставени родителските права. Със споразумението майката и бащата могат да изберат друго решение. Условието е родителят, при когото ще живее детето, да може да осигури дом с нормални условия.

При определянето на режим на личните отношения с децата трябва да се постигне съгласие за период или дни, в които родителят, който не е получил правата върху децата, може да ги вижда и да контактува с тях. Но тук родителите имат свобода сами да определят периодичността и продължителността на тези контакти. Размерът на издръжката трябва да осигури условията на живот на детето, които е имало преди развода, освен ако това би създавало особени

затруднения на длъжания издръжка родител.

След развода съпругата може да възстанови фамиленото си име от преди брака или да запази фамиленото име на съпруга си, но с изричното негово съгласие. Това също се вписва в споразумението.

В процеса за развод по взаимно съгласие съпрузите трябва да се явят лично в първото съдебно заседание. Ако някой от тях не дойде в съда без уважителна причина, делото се прекратява. След като съдът се убеди, че съгласието на съпрузите да се разведат е сериозно и непоколебимо, и прецени, че споразумението не противоречи на закона и е в интерес на децата, съдът допуска развода и утвърждава споразумението им с решение. От съществено значение е да се знае, че решението, с което се допуска разводът по взаимно съгласие, не подлежи на обжалване. Разводът по взаимно съгласие обикновено приключва с едно съдебно заседание. Това е начин за доброволно уреждане на отношенията между съпрузи.

Невинаги обаче е възможно разделята да се постигне по мирен път.

Често се налага да се използва т.нар. класически развод.

## Развод по исков ред (със или без доказване на вина)

За него трябва да се подготвите за дълъг съдебен процес с

евентуално доказване на вина. Важно е да знаете, че при класическия развод всички въпроси, свързани с последиците от него, се решават от съда според събраните доказателства. Това означава, че съдията преценява вместо вас и при всички положения една или двете страни ще останат недоволни от решението. Процесът започва с подаване на искова молба от единия съпруг до районния съд по местоживее на другия съпруг, като в нея изрично поставя въпросите за родителските права над децата, ползването на семейното жилище, издръжката на децата, времето за контакт с другия родител, имуществени отношения. На пръв поглед въпросите, които трябва да бъдат решени, са същите както и при развод по взаимно съгласие, с тази разлика, че по тях се произнася съдът, по негова преценка, в зависимост от събраните доказателства. Също така съпругът, който е подал молбата за развод, може изрично да поиска от съда да се произнесе по въпроса за вината, т.е. съдът да се произнесе с решението си кой е виновен за разтрогването на брака (може да е единият, но може и да са двамата съпрузи). По това искане съдът се произнася само ако изрично то е поискано. Търсенето на вина е от значение за разпределянето на разходите по делото. "Виновният" заплаща таксите! Ако и двамата имат принос за разтрогването на брака, съдът преценява как да разпредели таксите между съпрузите.

Този вид развод изисква събиране и представяне на доказателства във връзка с доказването на вина или отстояване на дадено право. Най-често използваното доказателство е допускането на свидетели, с чиито показания да се потвърдят или отхвърлят факти и обстоятелства, довели до развода.

Когато съдът трябва

да се произнесе по въпроса с родителските права (при малолетни и/или непълнолетни), в производството винаги участва представител на Дирекция "Социално подпомагане". Той може да участва лично в съдебното заседание или да представи социален доклад след среща с родителите, при когото е фактически детето. Възможно е съдът да поиска изслушване на детето, ако то е навършило 10-годишна възраст. Изслушване на дете в съдебно заседание се извършва само в присъствието на служител от дирекция "Социално подпомагане", като може да се наложи да бъде извикан и друг специалист, напр. психолог.

## Важно е да се знае, че:

- Присъствието на двамата съпрузи в първото заседание е задължително, независимо от това, че може да имат упълномощени адвокати. Неявяването на някого от двамата без уважителна причина е основание производството да бъде прекратено;
- Ако процесът започне по исков ред, по всяко време страните могат да преминат към развод по взаимно съгласие чрез постигане и изготвяне на споразумение.

В съвременната практика все по-често съдът напътства съпрузите да разрешават споровете помежду си чрез медиация. Този способ за извънсъдебно решаване на споровете дава все повече положителни резултати. Постигането на взаимно съгласие по спорни въпроси по време на медиацията води до изготвяне на споразумение, което се внася в съда. Той го проверява и ако отговаря на изискванията на закона и решава всички основни отношения между съпрузите, го одобрява и то влиза в сила със съдебното решение за прекратяване на брака по взаимно съгласие.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

3 - 9 МАРТ 2015

## Да избегнем проблемите с гръбнака



Болките в гръбначния стълб може да се предизвикат и от обездвижване, и от прекаляване с физическото натоварване. Затова лекарите препоръчват да избягваме двете крайности. Още съвети на специалиста ще прочетете

на стр. 18

## Епидемията „наднормено тегло“

Всеки пети човек на планетата страда от излишни килограми. А отдавна е известно, че затлъстяването може сериозно да увреди здравето ни. Какви са причините за наднорменото тегло вижте

на стр. 23

## Когато мозъкът ни не се оросява

Симптоми като световъртеж, замаяване, изтръпване на крайниците, усещане за разконцентрираност, постоянна умствена умора обикновено издават проблеми с оросяването на мозъка. Има ли продукти, които помагат да се предотврати това състояние? Отговорът

на стр. 24

## Прополисът - древният лек



Всички невероятни продукти на пчелите са познати на човека от хилядолетия. И до днес прополисът продължава да държи едно от челните места в рейтинга на здравословните продукти. Защо не увяхва славата му ще разберете

на стр. 27

## ВОДЕЩАТА КЛИНИКА ПО НЕОНАТОЛОГИЯ Е НАПЪЛНО ОБНОВЕНА



Реконструкцията на Клиниката по неонатология в СБАЛГ "Майчин дом" продължи по-

вече от една година, през която дейността не беше преустановена. Обновяването на помещенията и апаратурата

е струвало над 1 милион лева, осигурени от МЗ и от собствени приходи на болницата. Клиниката по неонатология е най-голямата в страната и разполага с 35 интензивни легла. Но основният ѝ капитал са висококвалифицираните лекари, акушерки, лаборанти, санитарии и техници. Всекидневно те спасяват рискови новородени или недоносените с ниско и



екстремно ниско тегло. Според ръководителката на клиниката проф. Боряна Слънчева продължава да е висок процентът на недоносените новородени. В "Майчин дом" те са около 20 на сто, повече от средното за страната, защото към болницата се насочват много жени с рискова бременност. При новите условия клиниката е напълно съизмерима с аналогичните звена в Западна Европа. Единственото, по което им отстъпва, е броят на медицинския персонал, защото това е една от най-трудните специалности и за нея

желаещите в България не са много. Но екипът компенсира това с пълна отдаденост на малките пациенти.

Обновяването на неонатологията на "Майчин дом" е част от програмата за цялостна реконструкция и преоборудване на болницата, казва директорът проф. Виктор Златков. Вече са ремонтирани родилната зала, операционният блок и реанимацията, изградено е напълно ново спешно приемно отделение. Цялата сграда е съобразена с изискванията за енергийна ефективност. (ЖД)

## НОВО ЛЕЧЕНИЕ НА БЕЛОДРОБНА ФИБРОЗА

Boehringer Ingelheim обяви, че Европейската комисия е одобрила nintedanib\* за лечение на идиопатична пулмонална фиброза. Това е инвалидизиращо и фатално белодробно заболяване със средна преживяемост от 2-3 години след диагностицирането му. "Одобрението на това лечение в ЕС е значителна стъпка към запълването на неудовлетворени нужди в лечението на идиопатична пулмонална фиброза. Пациентите, които страдат от това хронично, силно инвалидизиращо заболяване, имат възможност да се възползват от тази нова терапевтична опция, за която е доказано, че притежава значим клиничен ефект върху болестта" - каза проф. Клаус Дуги, главен медицински директор на Boehringer Ingelheim.

Идиопатичната пулмонална фиброза засяга между 14 и 43 души на 100 000 в световен мащаб. По-често засяга хора над 50-годишна възраст. Предизвиква дълготрайно и прогресивно увреждане на белодробната тъкан, което намалява количеството на кислород в белите дробове, като по този начин жизненоважни органи не могат да се снабдят с достатъчно количество кислород. (ЖД)

## ПОКАНА

По повод Световната седмица на глаукомата Пловдивският пациентски глаукомен клуб кани всички заинтересовани граждани на лекцията "Как да живеем с глаукома" от д-р Станка Узунова.

Заповядайте на 12 март, четвъртък, от 15 часа в Дома на науката и техниката!

Пациентска организация "Глаукома"



В ДКЦ Асцендент се провеждат **безплатни прегледи на жени, страдащи от инконтиненция (неволно изпускане на урината).**

Необходимо е предварително записване на тел: 02/9839494 или 0885 542 079  
Адрес: София, ул. Бачо Киро 47

## АКО НЯМАШ ЕНЕРГИЯ, ОСВЕЖИ СЕ С АЛАЙВ МУЛТИВИТАМИНИ!

Зимата е към своя край, а заедно с нея и енергийните ви запаси са на привършване. Недостигът на слънчева светлина, по-тежката храна, заседналият начин на живот изчерпват организма. Ето защо сега се чувствате толкова изтощени и апатични, трудно се концентрирате, а през деня често ви се спи.

Най-сигурният и ефективен начин да си осигурите бърз приток на енергия е чрез допълнителен прием на мултивитамини. Но не какви да е, а Whole food витамини! Защото само Whole food витамините са източник на вещества, изолирани от пресни и свежи хранителни източници.

**Alive мултивитамини** - зеленчуково-плодов коктейл за енергия и жизненост!

**Alive мултивитамини** представляват Whole food витамини. Всяка таблетка Alive е източник на силно концентрирани екстракти от плодове и зеленчуци, органични гъби, зелени растения, включително спориулина и хлорела и др.

**Alive мултивитамини** зареждат организма с оптимални количества витамини, минерали, антиоксиданти, ензими, аминокиселини, омега-3, -6 и -9 мастни киселини и др. Имат силно общоукрепващо действие, възстановяват функционирането на имунната система и трайно повишават жизнеността.

**Alive мултивитамини** оказват много добър ефект върху зрението, нервната система, костите и ставите, храносмилателната и сърдечносъдовата система и др. Благодарение на силно тонизиращия си ефект Alive подобряват психо-емоционалната устойчивост и помагат на организма да преодолее стреса.

**Alive мултивитамини** са източник на над 100 натурални съставки! Не съдържат хербициди, пестициди, глютен, соя, оцветители, консерванти и захар! Оригинален продукт на Nature's Way, USA!



За повече информация [www.revita.bg](http://www.revita.bg) или се обадете на тел. 02/9530583 - "Ревита" ООД.



Д-р Анка НИКОЛОВА,  
физиотерапевт  
в Специализираната  
болница по рехабилитация,  
Павел баня

# ПРОСТИ ПРАВИЛА ПАЗЯТ ОТ ПРОБЛЕМИ В ГРЪБНАКА

При нас лекуваме най-вече увреждания на гръбначния стълб - посттравматични състояния и болести на междупрешленните дискове. Другата голяма група пациенти са със заболявания на опорно-двигателния апарат, основно във възрастта 65-70 години, с т.нар. артрози.

При младите хора дисковата болест е много силно проявена. Като основни причини бих посочила заседналият начин на живот и неправилното дозиране на натоварванията по време на фитнес. Срещаме се с такива случаи, когато има увреждане в резултат на свръхнатоварване. От увреждания вследствие на претоварвания обикновено страдат хората на физическия труд. Има професии, като шофьорската, при които са налице предразполагащи фактори. Но за възникване на болка в гръбначния стълб може да стане причина дори само едно рязко движение.

Определен риск представлява и продължителното статично, седнало положение. За голямо съжаление хора-

та не се движат, не спортуват или пък невинно избират подходящия спорт. Много травматични са зимните спортове - ски, сноуборд. Ако трябва да препоръчам подходящ спорт за всички възрасти с оглед здравето на гръбначния стълб, това е плуването, също колоезденето по равен терен. Що се отнася до артрозните изменения, те са свързани най-вече с прекомерни натоварвания, както и с наднормено тегло - то също товари и износва ставите.

При нас лечението е с физикални методи и се определя най-вече от стадия, в който се намира самото заболяване. Ако е обострено, спазваме определен алгоритъм, различни процедури се назначават при подостро или хронично състояние. Имаме и много добри програми за профилактика по НОИ, от които хората се възползват.

По отношение на дегенеративните заболявания на опорно-двигателния апарат в моята практика аз използвам "Неокс" олио. Смятам, че е много добър про-



дукт, облекчава болката и има релаксиращо действие. Прилагам го предимно при артроза на колянната става, като назначавам ултразвук с "Неокс" и в повечето случаи го съчетавам и с някои от другите физиотерапевтични процедури - или нискочестотни и средночестотни токове, или магнитно поле.

"Неокс" олио е много подходящ за масажните процедури. Особено

при подготвителната мануална масажна яка при суха шийна тракция. Добре се повлиява от прилагането на този продукт и патологията в торакалния и в лумбалния сегмент на гръбначния стълб, като целта е релаксация на напрегнатата мускулатура и обезболяване.

Препоръчваме на нашите пациенти "Неокс" за приложение и в домашни условия, като два пъти дневно го втри-

ват в болезнения участък. При страданията, които ние лекуваме, е необходимо болните да получават и съответни на състоянието им съвети по отношение на начина на живот. По принцип препоръчваме умерено движение, разходки по равни терени, плуване, стриктно проследяване на теглото. Трябва да се знае, че наднорменото тегло усложнява проблемите в ставите и дори е причи-

на за поява на оплаквания. При някои артропатии е необходимо да се спазва и специална диета. Иначе всеизвестно е, че въглехидратите водят до увеличаване на теглото. Тук искам да кажа, че личните лекари трябва да наблегнат повече на здравната култура на пациентите, на принципите на здравословния начин на живот.

Учудващо е, че много от нашите пациенти не знаят елементарни неща, които във всекидневното могат да ги предпазят от остри болки в гръбначния стълб или пък от ставен травматизъм. Примерно това, че не бива да се навеждаме рязко да вземем нещо от пода, а да го правим с приклякане - навеждането по принцип е рисково движение, също усукването. Важно е на всеки час да се става от стола и човек да се раздвижи. Работният стол да е удобен, позата изправена, мониторът да е на нивото на очите и т.н. По време на сън позицията по гръб е най-добра за гръбначния стълб.

## ЦИГАРИТЕ ПРЕДИЗВИКВАТ БЕЗПОКОЙСТВО И ДЕПРЕСИЯ

Мнението, че цигарите имат успокояващ ефект, е широко разпространено. Британски изследователи обаче опровергаха това убеждение и доказаха, че пушачите значително по-често страдат от тревожни състояния и депресия в сравнение с въздържателите. Учени от Лондон са провели изследване с участието на 6500 души на 40 години и по-възрастни. Резултатите показали, че 18,3% от пушачите между тях страдат от депресия и повишена тревожност. При хората, които никога не са пушили, този показател е 10%, а при тези, които са се отказали от цигарите - 11,3%.

Това е първото по рода си проучване, което прави връзка между пушенето и психичното здраве на хората. Очевидно твърдението, че цигарите успокояват, не издържа на проверката.



Хронична гръбначна болест

# Hepasave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

ЕСОФАРМ

Екстракт от Picrorhiza kurroa

60 капсули

ЕСОФАРМ

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 95, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



● С проф.  
Марин  
Маринов  
разговаря  
Галина  
Спасова

**З**апазва ли се  
следа от ро-  
манцията след  
години в тази  
тежка специалност?

- Запазва се. Въпреки че погледът разбираемо е вече по-рационален. Проблемът е, че през последните десетина години сме смачкани от регулацията в здравеопазването, имаме много тежки организационни проблеми. Аз имам и много други функции и в чисто професионален план оперативното лечение започва да отива на по-задна позиция, щафетата се предава на младите колеги. Тъй като работим в търговски дружества, получаваме пари от здравната каса и се борим да преживяваме, станахме бройкаджии - за да можем да вържем бюджета на болницата, да осигурим по някакъв начин заплатите на хората. Това става голяма тежоба и не се вижда на хоризонта някакво решение. А в клиниката работи голям колектив, около 130 души.

**- Известно е също така, че най-тежките случаи идват при вас.**

- Това е университетска клиника, тук се прави наука, има студенти, специализанти. Така че трябва не само да работиш, но и да развиваш специалността, да внедряваш нови методи. От министерството не получаваме никаква финансова помощ, болниците вече са почти на самоиздръжка, а всичко - апаратура, операционни - се изнася и трябва да се подновява. Тук се правят над 2 хил. операции годишно, имаме пет операционни зали, можете да си представите по 10-12 операции на ден какво износване е - не само на хората, но и на апаратурата, на инструментариума. Спечелихме голям проект, за около 5 милиона, по европейската програма "Конкурентоспособност" и миналото лято направихме невероятна операция, с космически технологии. Това е т.нар. интегрирана операция, която позволява съвременни методи за дистанционно обучение, телемедицина и е една много по-добра среда и за екипа, и за пациентите. Разчитаме и на меди-

# ЗДРАВНАТА КАСА НЯМА НИКАКВИ ЛОСТОВЕ ДА КОНТРОЛИРА КАЧЕСТВОТО

Проф. Марин Маринов е началник на Клиниката по неврохирургия на УМБАЛ "Св. Иван Рилски", национален консултант и председател на Дружеството по неврохирургия, декан на Медицинския факултет, ръководител на Катедрата по неврохирургия. Към наричаната от някои "царица на специалностите" се насочва още в университетския кръжок, търсейки с характерната за младостта доза романтика предизвикателствата да боравиш с мозъка, обиталището на душата, с най-фините структури.

цинския факултет, който купува всяка година апаратура на болниците. Което не е нормално, но буквално няма кой да им я купи. Високотехнологичната медицина не може без това.

**- Какви са най-съвременните техники и методи, с които лекувате?**

- Минимално инвазивните, които са свързани с по-малка травма върху пациента, с по-голяма точност се осъществяват. Това е общият знаменател на новостите в нашата област. Освен това има голяма промяна, която засяга мозъчно-съдовите болести. Много голяма част от мозъчните аневризми, съдовите малформации и други се лекуват ендоваскуларно - чрез вкарване на катетри в съдовата система. Не се налага да се правят трапанации, да се отваря главата на пациента. Имаме голямо изместване на акцента върху такъв тип операции при съдово-мозъчните интервенции. По-ново и по-голямо развитие получи лечението на такива функционални заболявания като епилепсия, паркинсон. Доста се говореше за проблема с дълбоката мозъчна стимулация, която касата не желае да поеме. Въпреки че агресивно преследваме целта, няма досега решение по този въпрос. Тук има млади колеги, които се посветиха на въвеждането на тези нови технологии, на този тип хирургия, която е минимално инвазивна и функционална хирургия.

**- Ще можете ли да ги задържите и как?**

- Единственото е да им дадем възможност

да могат да работят, да подобрим средата на работа. Защото, вижте, тези хора имат вътрешен стимул да се усъвършенстват. Ходят на курсове, никого не сме спрели. Някога държавата изпращаше, сега всеки си урежда. На този, който се самоусъвършенства, трябва да му се помага, да се стимулира. А има ли добър стимул от това да работите в операционна, каквато няма дори и в западни държави? Но не е и само амбицията да се развиваш, хората имат семейства, а заплащането е много ниско. Административните проблеми и състоянието на здравноосигурителната система са най-голяма пречка за развитието на хирургическите специалности. Те са силно ограничаващ, деформиращ фактор и силно демотивиращи по отношение на развитието, тъй като касата няма абсолютно никакъв лост да следи качеството и да следи източването. Това върви с пълна сила всекидневно. Тоест тежките клиници, които влагат много средства, много усилия, време, са губещи. Докато други, бутикови, се справят на нашия гръб, на гърба на системата, която работи. Тя е гръбнакът на здравеопазването. Тези болници и този тип колеги си правят бутикова хирургия и касата не може да бъде някакъв фактор.

да могат да работят, да подобрим средата на работа. Защото, вижте, тези хора имат вътрешен стимул да се усъвършенстват. Ходят на курсове, никого не сме спрели. Някога държавата изпращаше, сега всеки си урежда. На този, който се самоусъвършенства, трябва да му се помага, да се стимулира. А има ли добър стимул от това да работите в операционна, каквато няма дори и в западни държави? Но не е и само амбицията да се развиваш, хората имат семейства, а заплащането е много ниско. Административните проблеми и състоянието на здравноосигурителната система са най-голяма пречка за развитието на хирургическите специалности. Те са силно ограничаващ, деформиращ фактор и силно демотивиращи по отношение на развитието, тъй като касата няма абсолютно никакъв лост да следи качеството и да следи източването. Това върви с пълна сила всекидневно. Тоест тежките клиници, които влагат много средства, много усилия, време, са губещи. Докато други, бутикови, се справят на нашия гръб, на гърба на системата, която работи. Тя е гръбнакът на здравеопазването. Тези болници и този тип колеги си правят бутикова хирургия и касата не може да бъде някакъв фактор.

**- Солидарност, едномислие ли липсват на съсловието, та не може да отстои професионална и морална позиция?**

- Абсолютно да. Това е нереформирано съсловие, съсловие, което



**Спечелихме голям проект, за около 5 милиона, по европейската програма "Конкурентоспособност" и миналото лято направихме невероятна операционна, с космически технологии**

много добре следва политиките. Кой ще отиде да печели трудно пари, като може да ги печели лесно? Има находчиви хора с търговски дух, които са превърнали медицината в медицинска клиника, които влагат много средства, много усилия, време, са губещи. Докато други, бутикови, се справят на нашия гръб, на гърба на системата, която работи. Тя е гръбнакът на здравеопазването. Тези болници и този тип колеги си правят бутикова хирургия и касата не може да бъде някакъв фактор.

**- В кои случаи - въпреки уменията, техниката - се чувствате безсилни?**

- Най-голям и тежък проблем са злокачествените заболявания. Много демотивиращо е, когато не можеш да помогнеш. Голяма част от онкологията е злокачествена. Има много метастатични заболявания, има и първични недоброкачествени тумо-

ри, които са най-голямото предизвикателство, защото не можем да се справим. Също и в детската неврохирургия има случаи, при които не може да се помогне. Малформации, тумори, но най-честият мозъчен тумор, мултиформеният глиобластом е най-голямо предизвикателство. Там вероятно пробивът ще дойде на клетъчно ниво. Няма да бъдат хирурзите тези, които ще открият решението. Общо взето, неврохирургията е достигнала в технологично и в техническо отношение един апогей и няма да може да се развиват нови хирургически техники.

Всичко е микрохирургия, навигирана хирургия. Въпросът е, че повечето заболявания имат клетъчна и субклетъчна генеза и оттам очакваме да дойде и пробивът - нанохирургия, нанотехнологии. Роботизираната неврохирургия все още не може да замести човека. Ако се справим с онкологията, за мен това ще бъде най-голямото нещо, защото това е един от най-големите убийци на хора и в нашата специалност. Общо взето, тя като шагренова кожа се свива, защото има много седни специалности, които отхапват парчета от нашата територия, но то е за доброто на пациента и ние гледаме да работим заедно. Развива се стереотак-

тичната радиохирургия, гама нож. Ендоваскуларното лечение на съдовете също е под ръководството на неврохирурзите.

**- С опита и години-те по-хладнокръвно ли приемате лошия изход?**

- Не е възможно. Много тежък момент е да не вървят добре пациенти, които сме оперирали и да не можем да успеем да направим нещо. С много свито сърце човек идва на работа, защото всичко минава именно през сърцето. Иначе по време на операция не може да има емоции, емоциите ги оставяме за после. Но не може човек да остане безчувствен. И няма да повярвам, ако някой ми каже, че с годините е обръгнал. Така че ние си работим и страдаме, умираме, раждаме се с болните, подобряваме се, влошаваме се... това е всекидневието ни.

**- Как минава един Ваш уикенд, как почивате изобщо?**

- Ще Ви прозвучи смешно, но понякога почивката ми в събота и неделя е пътуване до Бургас - методичен ръководител съм на болницата там и ходя от време на време. Иначе обикновено спортувам, пътувам, ходя на планина, правя се на скиор напоследък. За друго не ми остава време. Обаче не се оплаквам. Такъв живот съм си избрал.



# РОБОТЪТ ДА ВИНЧИ ОТСТРАНЯВА И ТУМОРИ В БЪБРЕЦИТЕ

● Този вид операции позволяват по-бързо възстановяване и връщане към ежедневните дейности на пациента

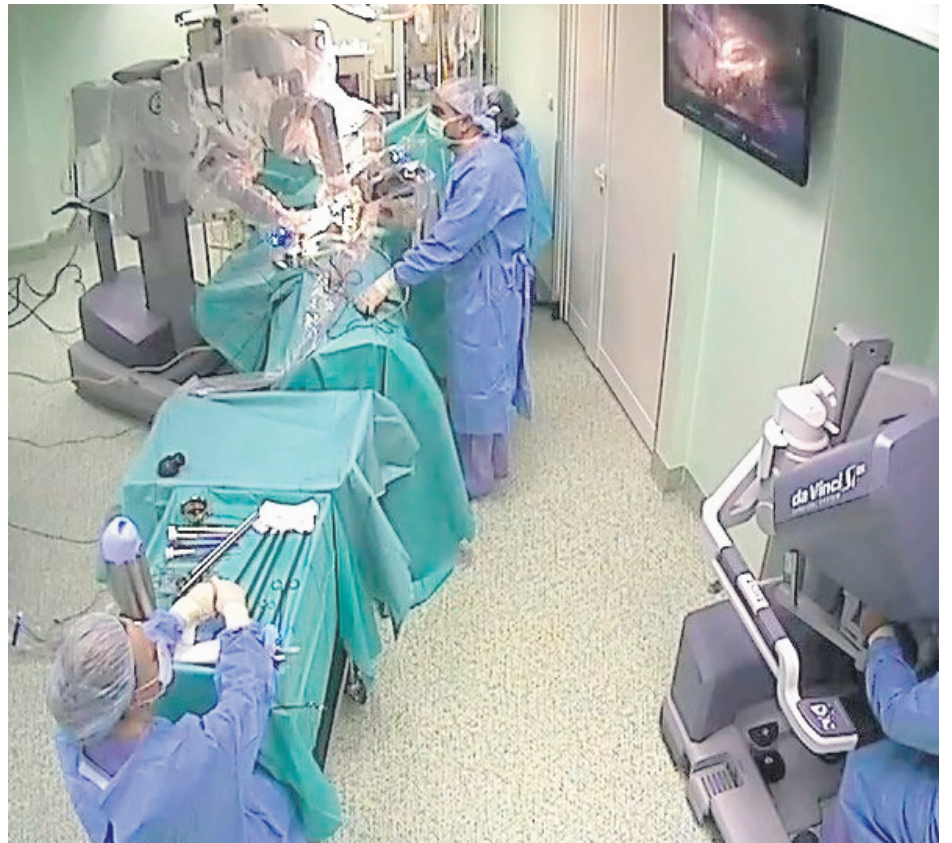
Отстраняване на тумор от бъбрек с помощта на роботизираната система Да Винчи беше осъществено за пръв път у нас в отделението по урология на МБАЛ "Доверие" - София. Пред CredoWeb ръководителят на екипа, извършил високотехнологичната интервенция, доц. Марин Георгиев, разказа, че става дума за частично изрязване на бъбрека, при което се отстранява туморният процес. При този метод функцията на органа се запазва, като същевременно е постигната радикалност, която да гарантира успеха на лечението. Друго съществено

предимство на системата Да Винчи е, че позволява зашиването на бъбрека да става изключително прецизно и за много кратко време, подчерта специалистът.

Любопитен е фактът, че първоначално роботът е проектиран за нуждите на кардиохирургията. В наши дни обаче модерната апаратура намира най-широко приложение в областта на урологията. През последните години платформата Да Винчи се утвърди като стандарт при лечението на рака на простатата - най-честото онкологично заболяване при мъжете. Вече е научно доказано, че операциите

с робота позволяват на пациентите по-бързо връщане към ежедневните дейности и възстановяване на нормалното уриниране. Не на последно място, в много по-голяма степен може да се очаква възстановяване и на еректилната функция. Кръвоизливането по време на самата операция от рак на простатата е много по-малка, а усложненията след това - много по-редки.

Още подробности за приложението на роботизираната хирургия в урологията можете да видите в специален видеоматериал на профила на доц. Марин Георгиев в credoweb.bg



Екипът на доц. Марин Георгиев по време на операция с робота Да Винчи



Емилия Казълова е главна акушерка в софийската АГ болница "Св. Лазар" и председател на Алианс на българските акушерки

Много проучвания доказват, че кърмените бебета боледуват по-рядко и по-бързо се възстановяват след прекарана инфекция. Повечето майки са наясно, че кърменето подсилва имунната система на бебето, но малко знаят каква точно е причината. Най-честото предпо-

ложение е свързано с антителата. Истината обаче е, че колкото и важни да са антителата, в кърмата има хиляди други компоненти, които подкрепят имунната система. Някои от тези компоненти са много конкретни и осигуряват защита срещу определени патогени (вируси или бактерии),

## ЕМИЛИЯ КАЗЪЛОВА: КЪРМАТА ПРЕДПАЗВА ОТ БОЛЕСТИ

● Ползите от кърменето се запазват за цял живот, а кърмата направлява развитието на имунната система на детето

докато други имат по-широка функция и защитават бебето по различни начини.

Как кърмата предпазва от инфекции

Кърмата съдържа достатъчно количество пребиотици и пробиотици. Здравословната смесца от "приятелските" бактерии (пробиотици) в червата е важна за цялостното здраве, тъй като 80% от имунната система се намира в тях. Т. нар. "добри" бактерии помагат за отстраняване на други, причиняващи различни заболявания. Пребиотиците са повече от храна за пробиотиците. Съществуват стотици различни видове от тези специални захари, наречени олигозахариди. Млякото на всеки животински вид съдържа определена смесца от тях. В майчиното

мляко са открити 90 различни вида олигозахариди, образуващи над 900 различни химични съединения, всяко от които може да спре инфекция, като попречи на определен щам да се посели в чревната стена. За разлика от антителата, олигозахаридите могат да защитят бебето от вируси и бактерии, на които майката никога не е била изложена.

Протеините са сравнително малко в кърмата, но пък съществена функция на двата основни протеина в майчиното мляко - антитела (имуноглобулин А) и лактоферин, е не хранителна, а защитна. Докато антителата са специално насочени срещу един определен патоген, лактоферинът действа по-широко. Той може буквално да уби-

ва бактерии, вируси и гъбички и има противовъзпалително действие. Тъй като лактоферинът е трудно разградим, той преминава в урината сравнително непроменен и така помага срещу инфекции и на отделителната система. Лактоферинът подпомага растежа на "приятелските" бактерии в червата на бебето.

Известни са още много съставки на кърмата, които имат значение за имунната система. Сред тях са алфа-лактоалбумин, лизозом, липиди, млечни мазнини, нуклеотиди, дефензини, цитокини, хормони, фактори на растежа, левкоцити, макрофаги, лимфоцити и др. Незрялата имунна система на бебето разчита на тях.

Коластрата съдържа

високи концентрации на много от тези вещества. Имунната система на бебето съзрява през първата година и е зряла след двегодишна възраст. Но тя не е напълно зряла, докато детето не стане на около 6 години.

Какво ще се случи след спиране на кърменето

За щастие ползите от кърменето се запазват за цял живот, защото кърмата съдържа компоненти, които направляват развитието на имунната система на детето.

Акушерката Емилия Казълова отговаря на пациентски въпроси във форума на CredoWeb. Още полезни съвети за младите родители ще намерите на личния ѝ профил в платформата.



## ОНКОЛОЗИ ПРЕДУПРЕЖДАВАТ В CREDOWEB:

През последните 20 г. честотата на колоректалния карцином у нас е нараснала почти двойно, а в момента се диагностицират над 3100 души годишно. България драстично се отличава от световните тенденции, защото смъртността се увеличава, алармираха онколози. Според тях липсва държавна политика за профилактиката на заболяването и диагностиката се поставя твърде късно.

"Ракът на дебелото черво не означава непременно смърт. Ако бъде установен на ранен етап, 5-годишната преживяемост на пациентите достига 90%", коментира проф. Галина Куртева от СБАЛО. По думите ѝ обаче по-голяма част от болните се диагностицират в III и IV стадий, когато болестта е прогресирала и успехът от лечението е несигурен. Тогава се появяват и симптомите - редуват се диария и запек, тъмnochервена кръв в изп-

ражненятия, дискомфорт в корема, загуба на апетит, загуба на тегло, гадене и повръщане.

За да бъде променена негативната тенденция, специалистите препоръчват мъжете и жените над 50-годишна възраст да си правят колоноскопия. Освен възрастта други рискови фактори са затлъстяването, нездравословният начин на живот, фамилната обремененост. Хората от тези рискови групи могат да се изследват и след навършване на 40 години.

"В България се прилагат всички модерни техники за оперативно лечение на рака на дебелото черво. Много е важно при първата интервенция да се отстранят както туморното образувание, така и целият засегнат регион - съдовите и лимфната система. Ако бъде премахнат само туморът, след няколко месеца може да се очаква рецидив", обясни онкохирургът проф. Панайот Куртев от СБАЛО. По тази причи-

## 3100 НОВИ ПАЦИЕНТИ С РАК НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО ВСЯКА ГОДИНА

Проф. Галина Куртева



Проф. Панайот Куртев



на той съветва пациентите да се насочват към специализираните университетски центрове, в които екипите имат достатъчно натрупан опит.

Според специалистите причината в България да не се реализират профилактични програми е лошата организация на системата, разходите, липсата на достатъчно експерти, които да проведат скрининга. Не на последно

място бе подчертана психологическата бариера пред хората, резултат от непознаването на болестта, на слабото разбиране и страха от диагнозата.

"В Европа онкологичните заболявания вече са се превърнали в хронични, а не означа-

ват смъртна присъда. Нашето желание е българските пациенти да бъдат като европейските, а не да се чувстват обречени", подчерта председателят на Федерация "Български пациентски форум" Иван Димитров. Той обяви началото на кампанията "За

да ме има повече въщи", чиято цел е да информира хората за колоректалния карцином и за ползите от скрининга.

**Още за рака на дебелото черво - в credoweb.bg. Очаквайте бугео с проф. Панайот Куртев.**

## ВКЛЮЧИ СЕ В КОНКУРСА „ЗИМНА ПРИКАЗКА“, СПЕЧЕЛИ НАГРАДА!



Д-р Галя Александрова се включи със снимка "Красива зима"

CredoWeb кани всички любители на фотографията да се включат в конкурса "Зимна приказка" с кадри, уловили магията на зимата. Трите най-добри снимки, подбрани от специално жури, ще бъдат обявени на 10.04.2015 г. и публикувани в страницата на Ресвиол в CredoWeb.

**Наградите са:**

**Първа награда:** подаръчен ваучер\* на стойност 50 лв.

**Втора награда:** подаръчен ваучер\* на стойност 20 лв.

**Трета награда:** подаръчен ваучер\* на стойност 10 лв.

**Условия на конкурса:**

1. За участие в конкурса е необходима **регистрация в credoweb.bg** с валиден имейл и две имена. Ако вече имате такава, можете да се включите директно в предизвикателството.



Валери Цветков публикува няколко прекрасни зимни момента, един от които е "Леденото езеро"

2. В страницата на конкурса всеки участник може да публикува до 5 снимки.

3. С качването на своите снимки в CredoWeb участниците декларират, че са авторски, като дават съгласие да бъдат качени на **credoweb.bg** и използвани за целите на конкурса - отразяване, популяризиране, обявяване на победители.

4. Размер на снимките до 2MB.

5. Краен срок за участие - 31.03.2015 г.

6. Журито на Фотоконкурса е в състав:

**Златка Рамшева - фотограф**

**Константин Ламбев - юрист**

**Реме Джуниър - художник**

Ако възникнат проблеми с качването на снимките или имате въпроси относно конкурса, моля пишете на **credohelp@credoweb.bg**

**\* Ваучерите могат да бъдат използвани в над 8000 търговски обекта в страната.**





**\*\* За да публикувате снимка, трябва да натиснете бутона "Включи се" и да прикачите картинката към статус.**

## COXAMIN D

комплекс от натурален КАЛЦИЙ, Vit. D<sub>3</sub> и множество естествено налични микроелементи и минерали



**ПРЕДПОЧИТАНИЯ ОТ ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ ПРОДУКТ ПРИ:**

-  остеопороза
-  остеопения
-  ранна профилактика на костната плътност
-  скъсява времето за възстановяване при костни фрактури

Продуктите от серията COXAMIN са с клинични и лабораторни изследвания в 15 изследователски института в Европа и САЩ. Всички изследвания може да видите на **www.coxamin.bg**

**Наличен във фармацевтичната мрежа от 2008 г.**

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, **www.herbamedicabg.com**



В края на 2014 г. за първи път в историята на двустранните българо-тайландски отношения две от големите болници в София и Банкок направиха първи контакти с оглед на едно бъдещо пълноценно сътрудничество и обмен. Доцент д-р Константин Рамшев, ръководител на Катедрата по кардиология и интензивна терапия, завеждащ Клиника интензивна терапия, и д-р Зорка Рамшева, завеждаща Клиничната лаборатория на ВМА, посетиха Университетската Ramathibodi Hospital, която е част от Факултета по медицина на престижния Тайландски Mahidol University.

## ПЪРВИ СЪПЪРКИ ЗА МЕДИЦИНСКО СЪТРУДНИЧЕСТВО С ТАЙЛАНД

Гостите от България бяха посрещнати от професор Винит Пупрадит, доктор на медицинските науки, декан на Медицинския факултет и ръководител на Университетската болница, от доцент Канчит Ликитанасомбат, дмн, шеф на Клиниката по кардиология, както и от Почетния консул на България в Тайланд г-н Сомбат Лаохапонгчана. В един задълбочен професионален разговор домакините направиха обстоен преглед на цялостната дейност на болницата, която е един от лидерите в медицинското обслужване на Тайланд. Гостите от България, сред които беше и Почетният консул на Тайланд в нашата страна г-н Виктор Меламед, имаха възможност да посетят Клиничната лаборатория на болницата, Отделението за интензив-



но лечение, Клиниката по кардиология, Отделението по спешна медицина и други, както и да присъстват на безкръвна кардиооперация.

Ramathibodi Hospital е една от най-старите медицински академии в Тайланд. Определена е за Университетска болница през 1964 г., а започва да приема пациенти от 1969 г., когато е пуснат в експлоата-

ция и основният корпус на лечебното заведение. Болницата се финансира от държавата, както и от различни академични фондации, между които е и Фондация "Рокфелер", която подкрепя лечебното заведение още от самото му създаване. Болницата, както и още три изнесени медицински центъра към нея са в състояние да приемат до 10 000 паци-

енти дневно. Ramathibodi Hospital разполага с близо 1500 легла за 16-те клиники, покриващи целия медицински спектър от грижи и оборудвани с най-съвременна медицинска техника и консумативи. Към болницата функционира и училище за медицински сестри, в което се обучават близо 800 младежи. За нуждите си като учебно и лечебно заведение Ramathibodi Hospital разполага с 38 сгради и персонал от над 8000 души. Болницата е отличена с 10 международни и 91 национални награди.

От своя страна гостите от България запознаха тайландските домакини с възможностите на Военномедицинска академия в София и нейната изключително престижна роля в медицинското обслужване на България, както и сред

партньорските лечебни заведения в рамките на НАТО и Европейския съюз. И двете страни видяха големи потенциални възможности за обмен на информация и специалисти в рамките на едно бъдещо договорно сътрудничество. Това, за което се договори доц. Рамшев и проф. Пупрадит, е по-нататъшно задълбочаване на контактите между двете лечебни заведения, както и разработването на програма за дългосрочно сътрудничество и обмен.

Ръководството на ВМА беше запознато подробно с впечатленията от посещението и водените разговори. Предстои изработването на програмен документ за по-нататъшно взаимноизгодно сътрудничество, който да се съгласува между двете страни. (ЖД)

### Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

#### Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

## МАГНЕЗИЯТ - МАЛКО ПОЗНАТ, НО МНОГО ВАЖЕН МИНЕРАЛ

Магнезият участва в около 300 биохимични реакции в организма. Помага за поддържане в нормално състояние на функцията на мускулите и нервите, важен е за състоянието на имунната система и здравината на костите, участва в енергийния метаболизъм и синтеза на протеини в тялото. Важна е ролята му в превенцията и борбата срещу сърдечносъдовите заболявания и диабета.

Магнезият се абсорбира от тънките черва, транспортира се чрез кръвта до клетките и тъканите и се отделя чрез бъбреците. Ето защо състоянието на храносмилателната система и бъбреците е възлово за способността на тялото да го абсорбира.

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крапми, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаненост, припадъци, резки промени на настроението, причинени от прекомерна електрическа активност на мозъка, неравномерен сър-



дечен ритъм, коронарни спазми. Тежката магнезиева недостатъчност може да доведе и до ниски нива на калций или калий в организма. Много от тези симптоми са общи и могат да се появят и при други здравни проблеми, така че лекарят трябва да реши има ли нужда от допълнителен магнезий, или не. До магнезиева недостатъчност могат да доведат и някои медикаменти като диуретици, антибиотици и лекарства срещу рак. Групите хора,

за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от гуабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);

- **алкохолиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);

- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);

- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).



# МОЖЕ ЛИ ДА ЗАПАЗИМ ПОДВИЖНО КОЛЯНО СЛЕД ТЕЖКО УВРЕЖДАНЕ НА МЕНИСКУСА



ми. Въпреки правилното и професионално поведение някои спортове са с висок риск за остра и хронична травма - ски, футбол, тенис, борба, лека и тежка атлетика, алпинизъм, катерене и др.

В миналото една по-сериозна травма често означаваше не само край на спортната кариера и възможността за активно спортуване, но много често и загуба на активност и физическа форма, влошаване на качеството на живот.

С напредъка на медицината в областта на травматологията и спортната медицина се откриха и доказаха оперативните техники и технологии, които осигуряват възможност за пълно възстановяване след спортни травми. В този брой ви представяме съвременен метод за максимално щадяща операция при тежки увреди на менискуса. Операцията се извършва в Европа, Япония и САЩ от няколко години, а отскоро е достъпна и в някои клиники у нас. Принципет е базиран на изкуствен скелет-матрица на менискуса, който се им-

плантира чрез минимално инвазивна операция и който скелет постепенно се резорбира, а на негово място организмът изгражда

нов, здрав менискус. Резултатът е запазване на подвижно коляно, избягване на инвалидизация и протезиране. Възстановяващата

менискуса операция се прави в МБАЛ "Св. София" от д-р Христо Мазнейков и в УМБАЛ "Софиямед" от доц. Антони Георгиев.

## Ето какво казва за новото оперативнo лечение д-р Мазнейков:

Най-честата травма в коляната става, заради която се налага да извършваме оперативна интервенция, е увредата на менискуса. Това е една структура във вид на триъгълник, която има три зони. Най-тънката почти не е кръвоснабдена, средната има кръвоносни съдове, а най-добре кръвоснабдена е така наречената червена зона, намираща се близо до ставната капсула. Когато нараняването, скъсването на менискуса е в червената зона, ние можем да го възстановяваме. Но ако времето за това възстановяване е пропуснато или травмата е прекалено тежка, се налага меникусът да се извади. Тогава в коляната става се получава огромен дефект и ние не можем да гарантираме нормална работа на ставата, а оттук се нарушава двигателната способност на съответния крак. Меникусът е един вид амортизатор на коляното и когато той е увреден, най-късно до 10 години в ставата се развиват артрозни процеси. Те са свързани не само с ограничение на движението и деформация на ставата, но и със силни хронични болки. Когато такава травма е настъпила при млад човек, който иска да е физически активен, да спортува и да живее нормално, трябва да се търси решение за пълно

възстановяване на ставната функция. Точно затова започнахме да правим операция за трансплантация на менискус. Един от най-успешните методи е чрез присаждането на изкуствен менискус. Това става по време на артроскопска операция, т.е. през малки отвори в ставата, без цялостно отваряне. Тази операция е показана при млади хора и при спортисти, които обаче са приключили активната си кариера. При тази операция наблюдаваме едно много добро възстановяване на функцията на ставата, което позволява нормален и активен начин на живот. Изкуственият менискус е направен от специален полиуретан, който много добре се съчетава с тъканите в коляната става. До момента точно в това беше проблемът, че не можеше да се намери материал, който естествено да се съчетава с човешките тъкани. Днес вече можем да кажем, че прилагаме колянна хирургия на по-високо ниво благодарение на тези нови медицински изделия. Операцията е по-елегантна, понася се много добре от пациентите и е по-надеждна. Чрез нея се избягва инвалидизиране, особено при млади хора и при спортисти. След интервенцията те водят напълно нормален начин на живот. (ЖД)

Основна характеристика на качеството на живот е физическата ни активност и редовният спорт, дори ако не професионално, то най-малко за добро здраве и самочувствие, социални контакти и удоволствие. В резултат на подобряване на материалното ни благополучие и здравната осведоменост бро-

ят на непрофесионалните спортисти постоянно се увеличава. Много са и тези, които след приключване на професионалната си кариера на спортисти желаят да запазят физическа активност и форма.

За съжаление спортът, особено професионалният, е свързан и с различни по характер и тежест трав-

Вече никой специалист не се съмнява, че поемаме много повече храна, отколкото се изисква за водене на нормален живот. От излишно тегло в света страдат милиард и половина души - почти всеки пети човек. На пръв поглед рецептата за стройна фигура изглежда проста - да не се приемат повече калории, отколкото реално могат да бъдат изразходени. На практика обаче борбата с излишните килограми често се превръща в продължителна битка, в която невинаги се постига победа.

Какво ни кара да преяждаме? Защо нямаме воля да се откажем от тестените изделия, каква е ролята на генетиката и върно ли е, че тези, които обичат да си угаждат, си избират за приятели пълни хора?

Ето 5 биологични причини, които водят до наднормено тегло:

**1. Еволюция.** В процеса на развитието на човечеството природата просто не му е заложила механизми, които дават преимущество

на възможността за самоограничаване в храненето пред борбата за оцеляване. В естествената среда побеждавали тези, които се приспособявали по-добре към враждебната среда, които не само умеели да си набавят храна, но и да се запасят с нея за черни дни. Храната не достигала и затова предците ни не се нуждаели от механизми, за да се отказват от нея. Кой е можел да предположи, че след хилядолетия ще има изобилие от продукти?

**2. Устройство на мозъка.** Главният мозък е основният потребител на енергията, която постъпва в организма чрез храната. Той съставлява около 2% от масата на тялото, а изразходва 20% от глюкозата и кислорода, които циркулират в кръвта. Нашият мозък е убеден, че храната е нещо добро, и не се вълнува особено от такива дреболии като излишните сантиметри на талията. За да не се помайваме в търсенето

на храна, мозъкът има специална система за възнаграждение - при постъпването на храна в организма той включва механизми, които създават чувство за щастие. При това в мозъка има вещества, които са свързани не само с чувството за глад, а и с желанието да се изяде нещо особено вкусно. Ето защо, ако възникне възможност да се насладите на любими вкусови нотии, мозъкът винаги ще ви убеди, че сте гладни. Без значение колко сте яли преди това.

**3. Генетика.** Чувството за глад се предизвиква от хормона грелин и при определени мутации в гена той започва да се синтезира по-интензивно. Тогава човек яде повече. Случват се и обратни мутации, но за голямо наше разочарование те въобще не влияят на теглото. За такива случаи хитрият организмът е измислил други механизми, които предизвикват глад. Освен това предразположението на де-

цата към напълняване може да се заложи още в утробата на майката. Учените доказаха, че ако в началото на бременността майката приема малко въглехидрати, детето може да има проблеми с теглото в училищна възраст. Изглежда, че природата компенсира по някакъв начин недостига на храна - ако детето е зачена по време на недостиг на храна, за всеки случай в организма му се активира допълнителна способност за запасване с мазнини.

**4. Недостатъчен сън.** Много изследвания показват, че недоспиването води до напълняване. При недостатъчен сън се повишава нивото на вече споменатия грелин. Освен това недоспалният човек няма сили за физическа активност, камо ли за изгарящ калориите фитнес. Най-общо казано, ако искате да отслабнете, спете повече.

**5. Вирус на затлъстяването.** Оказва се, че има и такъв вирус. Той

е наречен Ad-36 и предизвиква дегенерация на клетките и увеличение на телесната маса.

**Мечтаеш да бъдеш строен - избирай за приятели слаби хора**

Човекът е биологично същество, но също така и социално. Вече е доказано, че ако имате дебел приятел, шансът да напълнеете се увеличава с около 50%. И ако приятелите ви не се отличават със стройни фигури, рискът да се приближите до мярката XXL е 25%. Причината е, че без да съзнавате, попадате в социална среда, която е по-благоприятна за пълните хора и в която излишното тегло е нещо обичайно.

**Какви са опасните последици от затлъстяването?**

- захарен диабет тип 2;
- заболявания на стомашно-чревния тракт;
- сърдечносъдови заболявания;
- ендокринни нарушения;
- прекалено натоварване на опорно-двигателната система, от което следват болести на

костите и мускулите;

- увеличава се рискът от някои видове рак, на първо място на храносмилателната система заради поемането на мазни храни;
- нараства вероятността от нарушения в пикочната и половата система, в нервната система и очни болести.

**Някои цифри**

Жителите на развитите страни приемат над 3000 ккал на ден, а за населението на страните от Третия свят този показател е 2000 ккал дневно.

Три милиона души ежегодно умират от болести, предизвикани от затлъстяване.

В Русия процентът на хората с излишно тегло е 46,5% сред мъжете и 51,7% сред жените.

Най-тежкият човек в историята на медицината е Джон Брауър Минок. Той е достигнал максимално тегло 635 кг. Минок е постигнал абсолютен рекорд по сваляне на килограми - 419 кг. Когато на 41-годишна възраст е починал, е тежал 362 кг. (ЖД)

## ПЕТ ПРИЧИНИ ЗА НАПЪЛНЯВАНЕТО



Д-р Мария МАТЕВА,  
невролог, V ДКЦ,  
Пловдив

# МОЗЪЧНОТО ОРОСЯВАНЕ СЕ НАРУШАВА ОТ ОБЕЗДВИЖВАНЕ, ЦИГАРИ И АЛКОХОЛ

**С**имптоми като световъртеж, замаяване, изтръпване на крайниците, усещане за разконцентрираност, постоянна умствена умора - за хората в трудоспособна възраст, обикновено издват проблеми с оросяването на мозъка. При някои случаи тези състояния може да прераснат в мозъчен инсулт, при други остават хронични и тогава се налага да приложим мозъчнопротективна терапия. Предписваме съответните лекарства, които стимулират и оросяването, и кръвоснабдяването, и метаболизма на мозъчната клетка. Като помощен продукт към основната лекарствена терапия при всички случаи на нарушено мозъчно оросяване използвам билковия препарат "Мемостор". Препоръчвам го и при усилена умствена работа и знам, че например студенти и млади хора масово го използват, особено в пе-

риоди на интензивни натоварвания.

## Как се диагностицира нарушеното мозъчно оросяване?

При поява на някое от посочените оплаквания общопрактикуващият лекар насочва към специалист невролог. Според анамнезата, клиничния статус и доплерово изследване се поставя диагнозата. Доплеровата сонография е най-добрият начин да се установи дали има нарушено мозъчно кръвоснабдяване. Този ултразвуков метод позволява да се изследват съдовете в мозъка и извън него. Въз основа на тези три пункта правим заключение дали става въпрос за хронична или за остра форма на смущение в мозъчното орося-



ване. В анамнезата включваме и рисковите фактори - дали пациентът е обременен примерно с високо кръвно налягане, диабет, някакво тежко бъбречно заболяване, нарушения на обмяната на веществата. Важен утежняващ фактор е всекидневната употреба на алкохол в големи количества, как-

то и тютюнопушенето, работата във вредна среда. Винаги обръщаме внимание също и на наднорменото тегло и затлъстяването като неблагоприятно условие за нарушеното мозъчно оросяване. Това са най-основните фактори.

Начинът на живот е от голямо значение - особено вредно от гледна точка на доброто мозъчно оросяване е обездвижването. Това сочат и всички последни проучвания. Всеки ден трябва да се ходи пеша минимум 30 минути. При хората над 50-го-

дишна възраст, които са и най-голямата група с такива проблеми, не е необходимо сериозно натоварване - фитнес, аеробика и т.н. Подходящо и достатъчно е редовното и продължително ходене пеша - най-добрият вариант е 4-5 км дневно.

Това, което в практиката наблюдавам и получавам като отзиви от пациентите, е, че при комбиниране на "Мемостор" с мозъчнопротективни препарати резултатът е много добър. Хората споделят, че се чувстват по-свежи, по-концентрирани, с по-добро самочувствие и работоспособност. Тук трябва да кажа, че като правило при специалистите невролози попадат по-усложнените случаи, пациентите с по-леки оплаквания и симптоми рядко достигат до нашите кабинети заради рестрикциите с назначенията при личните лекари. А ние бихме ги насочили навреме към ултразвукова диагностика, да се установи дали пациентът има начални съ-

дови промени, при които съответното лечение и режим биха предотвратили или забавили понататъшното развитие на заболяването. Това е проблем, който виждаме във всекидневната си работа и той ще остане и в бъдеще, за мен това е сито. Защото, ако един жизнен, в работоспособна възраст човек получи ранна и подходяща профилактика, той може да избегне инсулт или дори алцхаймер. А трябва да кажа, че алцхаймер се среща вече и при сравнително млади, работещи хора - аз вече имам само за година 5-6 такива пациенти, това е много. Обикновено това са активно работещи, много натоварени умствено хора, които след някакъв отключващ стресов психологически момент започват да се чувстват зле. Първоначално това състояние протича като депресия и ако околните не обърнат достатъчно внимание навреме, впоследствие се установява, че става въпрос за органично заболяване.

## За допълнителна памет - Memostore

Хранителна добавка

...Когато мислите  
увдват по-бавно,  
паметта е неуслужлива  
а концентрацията -  
недостатъчна...



Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

## ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

Д-р Петър ПЕТРОВ,  
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроезофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен



гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнिला горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради

очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегна до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирам съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.

**ESOPHARM**

1421 София, България, бул. Черни връх №14, бл. 3,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

За допълнителна информация и поръчки:  
0878 918 498, 0898 573 092, "Сириус-Д".



## СЕЛЕКТИВНАТА ОСТЕОИНДУКЦИЯ МОЖЕ ДА ПРЕДОТВРАТИ ЕНДОПРОТЕЗИРАНЕТО НА ТАЗОБЕДРЕНАТА СТАВА



Интервю с д-р Чанко Чанков – завеждащ Отделението по ортопедия и травматология в МБАЛ „Вита“

**Д-р Чанков, кои са най-често срещаните проблеми в тазобедрената става, които биха могли да доведат до нейното ендопротезиране?**

В ортопедичната практика е доказано, че около 10% от случаите на ендопротезиране на тазобедрената става са в следствие на асептична некроза. Асептичната некроза е патологичен процес, който е резултат от нарушаване оросяването на участък от главата на бедрената кост. Тъй като костта е жива тъкан, прекъсването на нейното

кръвоснабдяване води до постепенното ѝ разрушаване и налага смяна на ставата.

**Какви са причините за появата на асептична некроза?**

Има много теории за това какво причинява асептичната некроза. Сред рисковите фактори са: химиотерапия, алкохолизъм, прекомерна употреба на стероиди, кесонна болест, съдова компресия, хипертония, васкулит, артериална емболия и тромбоза, увреждания от радиация, сърповидно-клетъчна анемия, както и болест на Гоше. В някои случаи причината е идиопатична (неизяснена). Ревматоидният артрит и лупусът са също често срещани причини за появата на асептична некроза.

**Какви са оплакванията на пациентите и как се диагностицира проблемът?**

В ранните стадии на заболяването не се наблюдават симптоми, но с напредването на болестта се появява болка. Първоначално тя се появява само при натоварване (ходене, тичане и др.) на засегнатата става, но с

времето става постоянна и много силна дори и в състояние на покой. Може да предизвика накуцване и скованост в ставата.

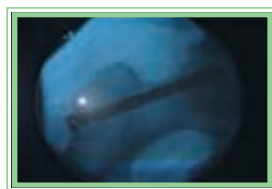
Времето между първите симптоми и разрушаването на костта може да варира от няколко месеца до повече от година. Когато този процес настъпи, в повечето случаи стандартните оперативни методи само забавят процеса на разрушаване на костта. Най-точната и най-ранна диагностика се постига с ЯМР на тазобедрената става.

**Какво представлява селективната остеиндукция?**

Селективната остеиндукция е иновативен оперативен метод, чрез който до голяма степен се предотвратява бъдещо ендопротезиране на тазобедрената става. Методът се



състои от три основни стъпки: Първо - Изготвяне на биологичен продукт от периферна кръв на пациента, Второ - Поставяне на специален фенестриран имплант и Трето - Инжектиране на биологичния продукт.



**Какви са предимствата на селективната остеиндукция пред класическите оперативни методи?**

Селективната остеиндукция е сравнително нов метод, който преодолява голяма част от недостатъците на другите оперативни методи и има много висока успеваемост. Прилагам този метод в болница „Вита“ повече от година с много добри резултати. Методът е миниинвазивен, скъсява оперативното време, а кръвозагубата и общооперативните рискове са снижени до минимум. Раздвижването започва на 1-ия постоперативен ден – доста по-рано в сравнение с конвенционалната

операция, като пациентите са напълно способни да се самообслужват.

С цел да помогнем на всички, които имат оплаквания, свързани с асептичната некроза, или пък просто съмнения, че може да имат такъв проблем, организираме безплатни прегледи.

**Безплатни прегледи за пациенти с диагностицирана асептична некроза на главата на бедрената кост или съмнения за такава**

МБАЛ „Вита“ организира безплатни прегледи за пациенти с диагностицирана асептична некроза на главата на бедрената кост или съмнения за такава.

Прегледите ще се извършват от д-р Чанко Чанков на:

**11 март – от 16:00 до 19:00 ч.**

Можете да си запишете час за преглед на тел: 02/960 49 50 960 49 51

МБАЛ „Вита“

vita@vita.bg

www.vita.bg

www.ortopedia.vita.bg

# Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus



- Богат източник на млечнокисели бактерии.
- Подходящ при всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора.
- Възстановява и нормализира естествената микрофлора след прием на антибиотици.

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**ЕСOPHARM**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

## FLEX CODE

### ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НА ДЕГЕНЕРАТИВНИ СТАВНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

"През последните години все по-модерна е хондро-протективната терапия – нова тенденция в медицината и особено в ревматологията и ортопедията.

Хондропротекторите предпазват ставния хрущял и не позволяват той да бъде разрушен. Друго важно предимство е, че те забавят деструкцията на хрущяла с напредването на възрастта. Протекцията и забавянето са много важни, защото това означава, че бихме могли и без да имаме симптоми, знаейки каква наследственост имаме, и познавайки началните симптоми, веднага да започнем профилактично лечение, а не да чакаме заболяването да стане хронично. Също толкова важно предимство е, че препаратите действат върху ензимите, които разграждат хрущяла, т.е. те спират хондродеструктивния им ефект и по този начин също предпазват хрущяла.

През 2009 г. започнах да работя с един уникален по своя състав и форма продукт, който съчетава в себе си всичко онова, което е необходимо за профилактика и лечение на остеоартрита – ФЛЕКС КОД. Естеството на работата ми позволи да проследя във времето ефекта от лечението на много пациенти. Резултатите са повече от добри, ако лечението се провежда правилно – като доза и продължителност. От своя богат опит мога да кажа, че ФЛЕКС КОД може и трябва да бъде избран като средство за лечение и профилактика на остеоартрита.

От няколко месеца разполагаме и с усъвършенствана формула на популярната вече хранителна добавка за ставни заболявания – ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ. Добавеният хидролизираният колаген - тип 2 има още по-комплексно въздействие върху опорно-двигателния апарат. Допълнената и отлично балансирана комбинация от активни съставки прави ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ най-ефективният продукт на пазара."

Д-р Гергана Узунова, /физиотерапевт/, моб. тел.: 0885 502 221

Флекс Код и Флекс Код Премиум са високо ценени в лекарската гилдия поради доказаните вече клинични резултати и в България в областта на превенцията и лечението на ставни заболявания. Важно за пациентите е да знаят, че и двата продукта съдържат по 25-50 дневни дози, което е почти двумесечен прием при профилактика. Обръщайте внимание върху това, когато Ви предлагат „сходни“ продукти на по-ниска цена.

НОВО!

**25-50**  
**ДНЕВНИ ДОЗИ**

Произведено от PlantaPol – Испания за "Хербамедика" ЕООД, гр. София, ул. Иван Сусанин 45, вх. Б  
www.herbamedicabg.com  
www.flexcode.bg





# СЛОЖИ КРАЙ НА РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ



Израелският специалист д-р Галили

**Т**рудно е да повярваш, че с една инжекция можеш да се отървеш от разширените вени, които приличат на виещи се под кожата възела и години наред те притесняват не само с вида си, но и с болките, с постоянното си разрастване.

Но бързото и ефикасно лечение е вече факт и в България. За около 5 години хиляди българи успяха да се избавят от коварния проблем благодарение на съвременния метод на лечение склеротерапия под ултразвуков контрол, който израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага и у нас.

Д-р Галили е шеф на Клиниката по венозни заболявания към Института "Мор" в Тел Авив. Методът му е широко практикуван в

страните с най-напреднала медицина като Израел, САЩ, Канада, както и в Европа. Неговата "магия" е помогнала на повече от 25 000 човека.

Успеваемостта на метода на д-р Галили (най-малко рисковият метод за лечение на разширени вени) е над 90-95%, този метод е по-добър и по-успешен от оперативната намеса, където успеваемостта е под 40%, при него няма дълъг и тежък оздравителен процес. Специално предимство е и липсата на каквито и да е последващи белези по крайниците. При това лечение няма и анестезия, манипулацията е абсолютно безболезнена, единствено се усеща убождане като при взимането на кръв, а след процедурата пациентът веднага се завръща към нормалното си ежедневие.



Всичко за метода на д-р Галили може да прочетете на сайта [www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)

## Какво казват пациентите:

Преди да се подложим на лечението на д-р Галили, бях изчела много за новите начини за премахване на разширени вени и стигнах до заключението, че методът на Галили е най-ефикасният. На 24.10.2010 г. се подложих на това лечение на единия крак. Случаят ми не беше от най-тежките - нямах отворени рани, но вената бе по продължение на целия крак и болеше много. Манипулацията премина много леко и после нямах никакви проблеми освен леко зачервяване на местата на инжектиране. Вена изчезна, както и болката. След 2 месеца третирах и другия крак. Вече нямам големи и грозни вени по краката, нося отново пола, нещо, което не бях правила от години. Резултатът е страхотен, препоръчвам това лечение на всички страдащи. Аз живея направо нов живот.

**Николина Никифорова, 51 г., Габрово**

От години бях с разширени вени, а от 2 бях и с варикозна язва на десния крак. През януари 2011-а прочетох за д-р Галили и за лечението склеротерапия с пiana под ултразвуков контрол. Вярно, имаше и противоречиви мнения. Но аз се реших и записах час за процедура на 02.02.11. Коментарите на куп пациенти, подложени се на лечението при този израелски лекар, ми помогнаха да го направя. Най-изпъкналите вени на подбедрицата се скриха седмица след склеротерапията, а раната ми се затвори на 19-ия ден. Този ми коментар е най-малкото, което мога да направя от благодарност и за да окуража колебаещите се да потърсят д-р Галили. Успех!

**Маргарита Костова, 31 г., Хасково**

Аз имах проблеми с вените и на двата крака повече от 25 години и животът ми ставаше все по-мъчителен. Отвори се и варикозни рани. Неопишуемо е колко е ужасно да ходиш с две огромни дупки на краката години наред! Бях пред психически колапс, вече в риск от ампутация на левия крак. Пълен кошмар... Когато научих за д-р Галили. Изчетох всичко за него - и в интернет, и по вестниците, помолих и познати в Израел да проучат всичко... защото, нали всички знаем колко често ни правят и опитни зайчета. От Израел получих категорична информация - д-р Галили е с безупречна репутация и е шеф на клиника по венозни заболявания към един от най-известните медицински институти в Тел Авив. "Рискувах" и не сгреших. С една манипулация на единия крак и две на този, на който му предстоеше ампутация, раните се затвориха, краката ми взеха да си възвръщат естествения цвят, иначе бяха мораво-черни и целите в люспи. Дни след манипулацията имах само леки болки, после забравих за всичко. Сега се чувствам перфектно. Споделям моите варикозни преживявания и неволи, за да бъде от полза и на други.

**Васил Георгиев, 48 г., София**

През 2014-а се подложих на процедурите на д-р Галили. Аз имах проблеми и с двата крака, единият от които беше опериран преди 4 години, но вените отново се появиха. След една манипулация на оперирания крак и две на другия, който беше в плачевно състояние, се чувствам отлично, няма и следа от вените, краката ми не се подува и ги чувствам леки дори в горещини. Много съм доволен, насочих и колега към този израелски лекар.

**Андрей Бошнаков, 58 г., Пловдив**

Привет на всички страдалци! Пациент съм на д-р Галили и искам да споделя, че при мен лечението премина страхотно, днес няма и помен от възетата по крака ми, болките, отоците. Но продължавам да следя форумите и мненията за д-р Галили и съм възмутен от някои измислици от рода колко "рисков" бил методът му, как никой не се грижи за пациентите, след като докторът си замине. Не съм му адвокат, но не е морално да се отричат безспорни постижения в медицината. Ако на мен пак се наложи да потърся помощ за вени, пак ще се доверя на този лекар и на екипа в София, който е безупречен в грижите за пациентите.

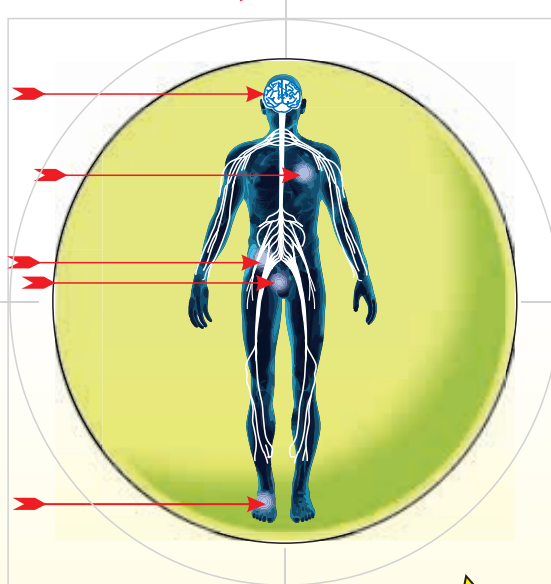
**Паскал Йорданов, 72 г., Варна**

**Следващото посещение на д-р Галили в София е на 02-05.04.2015 г.**  
**Медицински център "Еника"**  
**гр. София, площад Преображение 1, етаж 1**  
**[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)**  
**02 820 38 55, 0879 851 557, 0879 853 557**



Хранителна добавка  
**Lipomax**  
Алфалипоева киселина  
60 капсули x 300 мг

**Погодрява състоянието  
и профилактира увредите  
при диабетна полиневропатия**



**ЕСОPHARM**

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

**В аптеките**



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

От всичките близо осем милиона вида животни, обитаващи нашата планета, едни от най-удивителните безспорно са пчелите. От една страна, поради широката палитра от изключително ценни продукти, които те произвеждат, а от друга - предвид необичайната и уникална организация на живот в пчелния кошер, която продължава да удивлява учените.

Смята се, че пчелите са обитавали Земята десетки хиляди години преди човека, който още с появата си високо е оценил достоинства на пчелните продукти - като ценна храна, даряваща сила и бодрост, и като лекарство срещу множество болести и недъзи. Всички невероятни продукти на пчелите - медът, пчелният восък, цветният прашец и прополисът (пчелният клей), от хилядолетия дълбоко са навлезли в бита на човека. Макар и познат още от древността като лек с многостранно приложение, прополисът и до наши дни продължава да е загадка за учените. Редица исторически находки сочат, че още преди шест хилядолетия той е бил използван от египетските жреци като лекарство, както и като важна съставка за приготвянето на различни смеси за балсамиране. С подобна цел прополисът е бил използван и от инките. Удивителните му свойства са били добре познати и на древните гърци. В своя труд "История на животните"

**великият древногръцки философ Аристотел описал способността му да изцелява и най-тежки рани.**

В дословен превод от гръцки наименованието прополис (προ πολίς) означава "пред града" или "предградие". Това название има дълбок смисъл и е в унисон с функциите на прополиса в пчелния кошер. А те са няколко и са тясно свързани с неговите силни антисептични свойства. Пчелното семейство използва прополиса за изграждане на тесен проход на входа на кошера, нещо като стерилизационна камера, през която преминават

## ЧУДОТО, НАРЕЧЕНО



## ПРОПОЛИС

пчелите, преди да влязат от външната замърсена среда във стерилната вътрешност. Пчелният клей се използва от пчелите и като материал за запълване на процепите в кошера, които нарушават неговата херметичност и чистота, за стерилизация на восъчните пити преди снасянето на яйцата от пчелата-майка, за мумифициране на попаднали животни (мишки, плъхове, едри насекоми и др.), които пчелите не са в състояние да изнесат, и т.н. "Технологията" за приготвянето на този пчелен еликсир е наистина уникална. "Суровините" за неговото производство са смолисти вещества от дървета като топола, елша, бреза и др., пчелен прашец, восъчни вещества и др., които пчелите събират и пренасят до входа на кошера. Там суровините се поемат от други, специализирани в това производство пчели-работнички, които ги преработват до крайния продукт, добавяйки по непознато "ноу хау" допълнителни вещества, ензими и пр.

**Цветът на крайния продукт варира от жълт до кафяв, почти черен, в зависимост от състава на веществата, използвани за неговото получаване.**

Количеството прополис, което годишно произвежда едно пчелно семейство, варира от 100 до 300 г. Най-ценен е още мекият и пластичен продукт, който притежава специфичен "меден" аромат и твърде горчив вкус. По отношение на броя на компонентите, участващи в неговия състав, съществува известен разноразнобой, което е

понятно, тъй като се касае за продукти, получени в различни географски условия и от различни източници. Най-често се посочват стойности от 300 до 400 химични вещества, принадлежащи към 16 класа органични съединения. Около 50% съставляват т.нар. смолисти вещества, 30% са воскообразните, 10% - етеричните масла, 5% цветният прашец и 5% - разнородни неорганични и органични субстанции.

Прополисът притежава изключително силни антисептични и антифунгицидни (противогъбични) свойства, които се обуславят главно от съдържащите се в него множество флавоноиди (пиноцембрин, гелангин, пинобанксин, крисин, кверцетин и др.) и етерични масла. Известно е, че с времето бактериите се приспособяват към антибиотиците, дори в определени случаи могат да ги включат в метаболизма си и да ги използват като хранителни вещества. При пчелния клей това е напълно невъзможно, тъй като в него се съдържат огромен брой вещества с антисептично действие, които различните растения са синтезирали за собствената си защита.

**Придобиване на резистентност към всички тях не е по силите на никой патоген.**

Както е известно, антибиотиците унищожават както вредните, така и полезните микроорганизми в човешкото тяло. А унищожаването на дружествената микрофлора (дисбактериозата) има сериозни последиствия, тъй като тя изпълнява важни функции в метаболизирането на редица неусвоени от храносмилателната система вещества и продуцира голям брой ценни

за човешкия организъм витамини. При антибиотичното действие на прополиса дисбактериоза не се наблюдава. Установено е, че при едновременно приложение на прополис с антибиотици като стрептомицин и тетрациклини е налице усилване на тяхното действие. Съдържащите се в пчелния клей органични киселини - бензоена, кафеена, канелена, притежават силно бактерицидно и анестезиращо (обезболяващо) действие.

По категоричен начин е доказано, че прополисът действа губително на повече от сто вида бактерии. Неговото анестезиращо действие няколко пъти превъзхожда това на новокаина.

**В прополиса са открити и редица вещества, проявяващи антиоксидантни и антиканцерогенни свойства.**

Неотдавна учени от Чикагския университет откриха в него наличие на веществото фенолетилов естер на кафеената киселина, което проявява силно антиканцерогенно действие, особено по отношение развитието на рак на простатата. Открити са и други фенолни веществ-

ва, способни да преустановят развитието на туморните клетки - хризан, кафеена киселина, кверцетин и т.н. Тритерпеновата урсолова киселина също има способността да противодейства на развитието на туморни образувания, но наред с това тя понижава нивото на кръвната захар, холестерола и вредните мастни киселини.

В прополиса се съдържат и множество аминокиселини, в т.ч. и редица незаменими, почти всички минерални вещества, необходими на човешкия организъм, както и голям брой важни витамини - А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>7</sub>, С, Е и Р. Многочислените изследвания по безспорен начин доказват, че прополисът има способността да увеличава защитната мощ (имунитета) на организма срещу вирусни инфекции (грип, херпес, хепатит, енцефалит и т.н.). Има сведения и за неговите антиоксидантни свойства.

Съобщава се и за благотворното му действие след прекаран инсулт или инфаркт. Доказана е и неговата способност да укрепва капиллярите и да преустановява кръвотеченията (от носа, венците, охлузванията и порезните рани), както и ефективността му за бързото разсейване на синините.

**Прополисът се използва главно под формата на воден извлек и спиртен разтвор (клевева тинктура).**

Водният извлек се получава, като раздробен на ситно 10 г прополис се залее в термос с около 100 мл гореща вода. След около 12 часа сместа се прецежда и е готова за приложение. Съхранява се в хладилник. Следва да се има предвид, че не всички целебни вещества на прополиса преминават във водния извлек. Целебните си свойства запазва около една седмица. Значително по-богат на биологично активни вещества е спиртният извлек. Последният се получава, като 30 г ситно натрошен прополис се залее в тъмно шише със 100 мл винен спирт (не синтетичен!). След около две седмици, през които сместа периодично се разклаща, готовият извлек се филтрира през няколко слоя марля. Срокът на годност на получения спиртен екстракт е не по-малък от три години.

*Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарниците "Хеликон".*  
gpopov\_bg@yahoo.com



## ПРОДУКТИТЕ НА „ТЕРРА ПОЙНТ“ И „ЕСПАРА“ - АВСТРИЯ - ДОБРИЯТ ИЗБОР ПРИ ЧРЕВНИ ИНФЕКЦИИ И УПОТРЕБА НА АНТИБИОТИЦИ

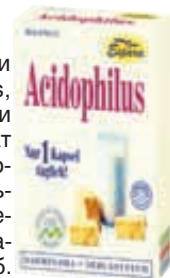
### ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ И ЖЛЪЧКАТА



"АРТИШОК ПЛЮС капсули x 30" е балансиран фитотерапевтичен продукт от артишок, глухарче, бял трън и куркума, особено ефикасен при чернодробна, сърдечна и бъбречна недостатъчност, хроничен и остър нефрит, хроничен запек, гастрит, колит, подагра и нарушения на мастната обмяна. Подпомага изчистването и функционирането на чернодробно-жлъчната система и стимулира организма да се справя сам с проблемите. Артишокът действа слабително и диуретично, понижава серумния холестерол и отстранява стомашно-чревния дискомфорт (гадене, киселини, подуване, тежест и газове). Глухарчето действа отводняващо, стимулира работата на жлъчката и регулира обмяната на веществата. Белият трън ефикасно предпазва черния дроб от увреждания и стимулира клетъчната му регенерация. Препоръчва се при хронична интоксикация, злоупотреба с медикаменти, алкохолизъм. Екстрактът от куркума неутрализира свободните радикали, предпазва черния дроб от токсини, подпомага кръвообращението и понижава лошия холестерол. Притежава антибиотични и противовъзпалителни свойства.

### ПРИ ЧРЕВНА ДИСБАКТЕРИОЗА И СТОМАШЕН ДИСКОМФОРТ

"АЦИДОФИЛУС F.O.S. капсули x 60" съдържа пробиотични култури Lactobacillus acidophilus, casei, rhamnosus, lactis, Bifidobacterium bifidum, breve, longum, Streptococcus thermophilus и олигофруктоза. Пробиотици са "добрите" бактерии, които се грижат за екологията на червата и не допускат развитието на болестотворни микроби. Подобрят храносмилането и усвояването на белтъците и мазнините, както и задръжането на минерали като магнезий, фосфор, калций и желязо. Премахват запека и така подпомагат изчистването на червата и възстановяването на черния дроб. Участват в разграждането на канцерогенни вещества, намаляват нивото на лошия холестерол, произвеждат хормони и витамините В и К. Приемът им е необходим след употреба на антибиотик до възстановяване на чревната микрофлора. Олигофруктозата е пребиотик, който изгражда благоприятна хранителна среда за пробиотичните бактерии и стимулира растежа им, като по този начин потиска развитието на патогенните щамове, намалява желанието за храна, повлиява положително хора с инсулинова резистентност.



Продуктите се разпространяват в аптечната мрежа.  
За информация се обърнете към вносителя: "ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,  
тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg



# НЕ ПОДЦЕНЯВАЙТЕ БАНАНИТЕ

Бананите съдържат три естествени захари - сукроза, фруктоза и глюкоза, комбинирани с фибри. С изяждането на един банан организмът получава веднага прилив на енергия. Според изследванията само 2 банана са достатъчни, за да осигурят енергията за 90 минути напрежната работа. Не е чудно, че това е предпочитаният плод за атлетите.

Освен че доставят енергия, бананите помагат за предпазване и преодоляване на редица болести и затова е много полезно да бъдат включени в ежедневно меню.

## Депресия

Според ново изследване хора, които страдат

от депресия, се чувстват по-добре след изяждане на един банан. Причината е съдържащият се в бананите триптофан, вид протеин, който се превръща в организма в серотонин. Известно е, че серотонинът отпуска и подобрява настроението. Освен това бананите съдържат витамин В<sub>6</sub>, който регулира нивото на кръвната захар, което също може да повлияе на настроението.

## Анемия

Бананите са богати на желязо, което може да стимулира производството на хемоглобин в кръвта.

## Кръвно налягане

Този уникален тропически плод е изключително богат на калий и беден на сол, с което е перфектен за поддържане на нормално кръвно налягане.

Американските здравни власти наскоро разрешиха на производителите на банани да ги рекламират като средство за намаляване на риска от високо кръвно налягане и инсулт.

## Памет

По време на изпитната си сесия 200 студенти в британски колеж били подложени на диета с прием на банани 3 пъти на ден. Изследванията показват, че богатият на калий плод изостря вниманието и помага на запаметяването.

## Запек

Включването на богатите на фибри банани в диетата помага да се възстанови нормалната дейност на червата и да се избегне приемът на разхлабителни лекарства.

## Махмурлук

Един от най-бързите начини за преодоляване на махмурлука е да си пригответе един бананов млечен шейк, подсладен с мед. Бананът успокоява стомаха и с помощта на меда възстановява спадналото ниво на кръвната захар, а млякото успокоява и рехидратира организма.

## Киселини

Бананите имат естествен антиациден ефект върху организма. Ако страдате от киселини, изяжте един банан и веднага ще почувствате облекчение.

## Сутрешно гадене

Похапването на банан между основните хранения помага за поддържането на нивото на кръвната захар и за избягване на сутрешното гадене.

## Ухапвания от комари

Опитайте да натъркате ухапаното място с вътрешната част на кората на банан. Това помага за намаляване на раздразнението и подуването.

## Нерви

Бананите са богати на витамини от групата В, които помагат за успокояване на нервната система.

Австрийски психолози установиха, че когато хората са претоварени с работа, те се успокояват с храна като шоколад и чипс. Учените посочват, че най-затлъстелите хора обикновено са претоварени с работа. За да се избегне гладът към храна, от които се трупат килограми, учените съветват да контролираме нивото на кръвната захар чрез похапване на всеки 2 часа на храна с повече

въглехидрати, каквито са бананите.

## Язва

Бананите са подходяща храна при стомашно-чревни разстройства заради тяхната мека текстура и гладкост. Това е единственият суров плод, който не дразни червата и може да се приема без неприятни последици. Бананите неутрализират високата киселинност и намаляват дразненето на стомаха.

Както се вижда, бананите са естествено средство срещу много болести. В сравнение с ябълките те имат 4 пъти повече протеини, два пъти повече въглехидрати, 3 пъти повече фосфор, 5 пъти повече витамин А и желязо и 2 пъти повече от другите витамини и минерали. Бананите са много богати и на калий. (ЖД)



Хранителна добавка със захар

# N-Ti-Tuss®

## Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

## За здраво гърло



Без оцветители!



Четири различни вкуса!

ЕС©PHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

## СЪОБЩЕНИЕ-ПОКАНА

Научен център по медицина към  
Българската академия за науки и изкуства (БАНИ)  
съвместно с Катедра по фармакология и токсикология на МФ, МУ - София

Организира провеждането на дискуссионен клуб  
"Български лекарски форум"  
за лекари, медицински специалисти,  
студенти и граждани

"Български лекарски форум" ще дискутира съвременни въпроси в медицината с надграждащи знания за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Дискусиите ще са тематични и за всяка от тях ще има гост-специалист в съответното направление.

Дискуссионният клуб ще бъде в сряда през седмица, от 04.03.2015 г. до 24.06.2015 г. за пролетната сесия. Есенната сесия ще бъде от 15.09.2015 г. до 15.12.2015 г.

На участниците ще бъдат издавани сертификати.

Модератори на дискусиите са:

Академик проф. д-р Григор Велев, дмн - председател на БАНИ

Академик проф. д-р Надка Бояджиева, дмн - ръководител на Катедрата по фармакология и токсикология и директор на Научния център по медицина към БАНИ

Откриването на "Български лекарски форум" е на 04.03.2015 г. от 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на МФ, МУ - София, ул. "Здраве" №2 (на посочения адрес ще се провежда всеки форум по програмата по-долу).

### Програма на "Български лекарски форум"

04.03.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Стволови клетки в медицината" Гост: акад. проф. д-р Н. Бояджиева, дмн
18.03.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Нови тенденции на повлияване на телесната температура" Гост: акад. проф. д-р Красимира Якимова, дмн
01.04.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Новости в молекулярна патология" Гост: акад. Маргарита Каменова, дм, Главен научен секретар на БАНИ
15.04.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Новости за хепатит и цироза" Гост: акад. проф. д-р Захари Кръстев, дмн
29.04.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Новости в детската кардиология" Гост: акад. проф. д-р Владимир Пилософ, дмн
13.05.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Хранене и здраве: нови направления". Гост: доп. чл. доц. д-р Светослав Ханджиев, дм, Научен секретар на Центъра по медицина към БАНИ
27.05.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Новости за профилактика и лечение на заболявания на щитовидната жлеза". Гост: акад. проф. д-р Боян Лозанов, дмн
10.06.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Нови тенденции в лечение на захарен диабет" Гост: акад. проф. д-р Ивона Даскалова, дмн
24.06.2015 г. 17:30-19:30 ч.	Тема: "Тумори в детската възраст: новости за лечение, диагностика и профилактика" Гост: акад. проф. д-р Искра Христонова, дмн





# Надлъзване в нета

**Представете си как един мъж се надува, че атрактивната и секси блондинка, с която се е запознал в мрежата, ще излезе с него на пиетие. Или как една жена се ласкае, че влиятелният мъж, който я е поканил на вечеря в скъпо заведение, няма да се затрудни в плащането на сметката. А дали НАИСТИНА е така?**

**„В**любовта и на война всичко е позволено“, гласи крилатата фраза на Франсис Е. Смедли, а в нета, мислейки се за невидими, ние му пускаме края и се забавляваме, търсим си половинки и изпускаме границата между правдивото и въображаемото. Проблемът настъпва, когато трябва да пренесем виртуалната връзка в реалния живот. Тогава излизат наяве нашите невинни и не толкова лъжи, с които сме искали да се покажем в по-добра светлина. За да добие представа за реалната ситуация

в престижния си сайт за запознанства, Грег Ходж от Бютифул пийпъл възлага проучване. Той е подтикнат към тази стъпка, тъй като се наложило да закрие профили по сигнали за откровено лъжлива информация, която съдържаха. За целта били изследвани 1000 самотни мъже и жени от Великобритания и САЩ. И ето какво излязло наяве - половината наистина лъжели! Резултатите показали значителни дози заблуди с една-единичка цел - да си намерят възможно най-добра партия в живота.

## ТОП 10 - за какво лъжат мъжете

На първо място, те представят в по-благоприятна светлина професионалната си реализация. На второ и трето се описват като по-снажни и по-слаби, отколкото са. След това послъгват за атлетичната си физика; за финансовите си приходи; за поста, който заемат в службата, и за това колко харесват работата си. Това обаче не им стига и се фукат пред дамите, че познават светски знаменитости, че имат секретарка и служители и дори че работят във филмовата индустрия.

За мъжете е лесно да завъртят главата на една жена и да се обвържат с нея, преди тя да се е усетила, че си има работа не с принца, а с

просяка. Цели 40 процента от мъжете прилагат този трик, но и жените не са по-добри - правят го цели 30 на сто.

Никога не трябва да пропускате, че мъжете мечтаят да бъдат герои и проектират това желание във всекидневните си действия. Фактът, че ще го имате за изключителен, ще му носи удовлетворение, дори подвизите да трябва да извършвате вие. Ако имате малко късмет, може наистина да попаднете на супермен и да берете плодовете на неговите усилия. Мъжете мечтаят да бъдат герои и ако помните и подклаждате това усещане, ще сте на половината път от успешната връзка.

## Защо сух масаж?

Популярната техника премахва от кожата мъртвите клетки, спомага за изхвърлянето на токсините и дори загладва целулита, а и след това козметичните продукти проникват по-добре. Да опитаме!

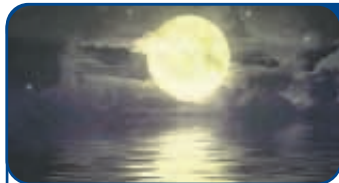
За целта ви трябва четка с естествен косъм, която да не е много твърда (от магазините за здравословни продукти, струва 6-8 лева). Добре е да е с дръжка, която се маха.

Започнете на суха кожа, със суха четка от лявата ръка, като изчетквате хубаво първо горната част, после и дланта няколко пъти. Продължете към лакътя и рамото, отгоре и отдолу, и повтаряйте движението 6-7 пъти. Преминете към дясната ръка по същия начин - от дланта към рамото. После започнете с левия крак: изчеткайте стъпалото, после нагоре, отпред и отзад, с леки движения по посока на сърцето. Продължете с десния крак. Също и бедрата - по няколко пъти, отпред и отзад, както и гърба и дупето. В горната част на тялото изчетквайте от раменете към средата, около гър-

дите и корема в посока към долната му част. На торса освен прави правите и въртеливи движения. Общо самомасажът ще ви отнеме 5-7 минути, но редовно то му практикуване ще почисти повърхността на кожата, ще раздвижи лимфните застои и кръвообращението, ще ви енергизира и ще разбута мастните клетки. Ако кожата ви е много нежна и тънка, може да се зачерви, но скоро ще привикне. Измивайте четката с гореща вода и сапун всяка седмица и я изтръсквайте хубаво. Да изсъхне на топло място, за да не развие гъбички и бактерии.

Лечебната сила на

сухия масаж е доказана и препоръчвана от природните хигиенисти от десетки години: не забравяйте, че човешката кожа е един от отделителните органи на човека! Направете си експеримент, като се снимате по бански и си прилагате терапията всеки ден преди взимането на душ. Снимайте се отново след 4 седмици и не може да не забележите подмладената си и освежена кожа и позагладения целулит. Допълнително условие е, разбира се, да се храните възможно най-здравословно и да пиете поне по 1,5 литра чиста вода дневно. Пролетта идва, заслужава си да се погледите!



### ЛУНАТА

Диетите са отрицани от модерните нутриционисти заради временния им ефект и пораженията, които могат да нанесат на организма. Новата мантра е балансираното хранене, а лунните фази са идеални за прочистване. Направете си ден на прясно изцедени сокове или дори само на билков чай с мед, за да дадете почивка на органите и системите в тялото си.

<b>Пълнолуние</b>	5 март, 20:06:40 ч.
<b>Последна четвърт</b>	13 март, 20:49:13 ч.
<b>Новолуние</b>	20 март, 12:37:18 ч.
<b>Първа четвърт</b>	27 март, 10:43:48 ч.

## ТОП 10 - за какво лъжат жените

Жените, естествено, са основно вторачени във фигурата си и първата им неистина е за показанията на кантара. След това се опитват да скрият и някоя друга годинка от възрастта си. Преувеличават и за физическия си тонус, както и за височината. Едва на пето място и надолу ги интересува колко пари имат, колко е престижна професията им и колко светски знаменитости познават. Жените послъгват и за размера на бюста си, за служебното си положение и за работата си в развлекателния бизнес.

Дамите подменят и напудрят истината в 10 на сто повече от случаите спрямо мъжете, като най-често това касае външния им вид. Дали наистина си мислят, че разликата от десет килограма в теглото, 10 см в ръста и два номера в бюста няма да бъде забележана веднага? Вероятно си въобразяват, че личността им така ще омае събеседника, че той няма да забележи разликата. А повече от една пета от жените залагат на това да пуснат снимка отпреди години, където са по-млади и слаби, и да разчитат

балъкът да се хване на въдицата. Проблемът тук е, че повечето от тези измишльотини биват разкрити от потенциалните гаджета още в първите минути на срещата. Някои от тестваните дори си признават, че така се увлекли да разкрасяват реалността, че изобщо не са получили предложение за втора среща. Дамите непрекъснато повтарят едни и същи грешки и явно са твърде лениви да анализират неуспеха си, за да не го повтарят.

Като теглили чертата на изследването, се оказало, че лъжците сред американците са с 9 на сто повече от британците. Над 53 на сто от американците си фабрикували части или дори цели профили, за да впечатлят представителките на нежния пол, сравнено с 44 на сто от британците, които правели същото.

### КЪСМЕТЧЕТО НА МАРТ

**Женската логика е създадена да срие мъжката психика.**

*Влади Въргала*

### КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ ПРЕЗ МАРТ?



## Да видим кино дебюта на Калин Вельов

По кината вече е най-новият български филм "ОМБРЕ" - последният на режисьора Захари Паунов и определен като балкански трагикомичен ийстърн. Това е притча за приятел-

ството и доверието, толерантността и търпението и невъзможността да ги постигнем едновременно. Историята е разказана с вкус и мярка от сценариста Емил Тонев. В музиката

на Петър Георгиев - Пешето се смесват етномотиви от Балканите и класически блус от Мисисипи в акустичен китарен звук. Филмът е отличен с Диплом за индивидуално постижение за цялостно актьорско изпълнение на 32-рия фестивал "Златна роза" за Валери Йорданов, Любомир Бъчваров, Стефка Янорова, Иван Ранков и Калин Вельов - първата кино роля на перкусиониста. Специално за "ОМБРЕ" той пуска и вдъхновената от съдбата на главния герой песен и видеоклип "ОБРЕЧЕН" по своя музика, аранжирал и текст. Режисьори на видеото са Силвана Иванова - Зибо и Георги Шишманов, оператор е Николай Стоянов.

**Страницата подготви**  
**Бойка ВЕЛИНОВА**  
[www.bonboniera.bg](http://www.bonboniera.bg)



ТРИКОРПУСЕН КОРАБ  
НАШ ФИЛМ С НЕВЕНА КОКАНОВА

КАРСТОВ ИЗВОР  
КРАЙ ДЕВНЯ ЦИРКОВА ПРОЩАДКА

АВТОР НА СЦЕНАРИЙ  
СТАРО ИМЕ НА ТОКИО

ПРИЛЕЖНОСТ

НЕМСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР  
ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, ИНЕРТЕН ГАЗ

ОТВОРИ НА ЖИЛИЩА

КАРТА ЗА ИГРА  
СЛОЖЕН УРЕД

НАШ ФУТБОЛИСТ  
1938-1971  
ИНЕРТЕН ГАЗ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ  
ДОМАШНО ВЪРГАТНО ЖИВОТНО

ЩАТ В САЩ

СУЛТАНСКИ УКАЗ  
РОМАН ОТ УМБЕРТО ЕКО

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ  
НАШ ЦАР  
1187-1196

НАШ КИНО-РЕЖИСЬОР  
„МЕКО КАЗАНО„

СЛАДКИШИ ОТ ПАРЕНО ТЕСТО С КРЕМ  
ЯПОНСКИ ПОЕТ  
1885-1912

ДЪЩЕРЯТА НА КНЯЗ БОРИС І  
БОЕН ВИК

ОСНОВНА ЙОГИЙСКА ПОЗА  
ЗАКОПАНО СЪКРОВИЩЕ

ЯПОНСКИ КОМПОЗИТОР  
1921-1980

СЛЪНЧЕВ ЗАГАР НА КОЖАТА  
ПОДИУМ ЗА КОНЦЕРТИ

ДОКУМЕНТ ЗА ВХОД  
ЛИДЕРИ  
ФИЛМ НА СТ. ДУКОВ

РОД ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ  
ПАПАГАЛИ

ПРОИЗВОДНИ НА АМОНЯКА  
БЪРЗО ПРИГОТВЕНО ЯСТИЕ

ЮЖЕН ПЛОД

РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ

СКАНДИ-НАВСКА ЛЕГЕНДА

УРЕД В ХУДО-ЖЕСТВЕНАТА ГИМНАСТИКА  
НЕБЕСНО ТЯЛО

ТОЧКА ОТ СЕРВИС В ТЕНИСА  
КАЗАНЪШКО СЕЛО

КРЕСЛИВА ПТИЦА  
ЕПОХА ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО

ВЕЛИКАНИ В МАРИЙСКАТА МИТОЛОГИЯ  
НЕНУЖНО УПОРСТВО

ГРАД В ЧЕХИЯ  
ФРЕНСКИ УЧЕН  
1744-1829

НАШ ПОЕТ  
1895-1925

Артилерий-ски боеприпас

НЕЧЕТНО ЧИСЛО  
МУЗИКАЛНА НОТА  
КУМИРИ

РЕКА НА О-В СИЦИЛИЯ  
ТРАПОВЕ, ИЗКОПИ

МАШИНИ ЗА ЧИСТВАНЕ НА СНЯГ  
СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

МАРКА ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ  
КАШОНЧЕ С ЦИГАРИ

ДРЕВНА ГЪРЦИЯ  
ЕСТОНСКИ ПЕВЕЦ, БАРИТОН  
1920-1975

ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ

МИЕЩИ МЕЧКИ  
УЧЕНИК ВЪВ ВУЗ

НАША ТВ ЖУРНА-ЛИСТКА  
„ВИЖТЕ КОЙ“

МИНЕРАЛ С ЖЪЛТ ЦВЯТ

ПЪТНО-СТРОИТЕЛНА МАШИНА ЗА ТРАМБОВАНЕ

ЩУРМ

ЕЗЕРО В АРЖЕНТИНА

ДРЕБНО МОРСКО РАКООБРАЗ-НО ЖИВОТНО

10x10  
ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО

ЗИД  
НАШ ПОЕТ  
1895-1925

ЕЛИПСОВИД-НО ОЧЕРТАНИЕ  
ЛЮБЕНИЦА ОГНЕТЕЧНА МАСА

ГРАД В ИТАЛИЯ  
МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПОВЪРХНОСТ

Амбинор Презареги с Амбинор!

ЕСОPHARM

Ambinor

20

РЕЧНИК : ААРЕ, АДАТА, ИРЕН, ИНАРИТ, ИРИНО, КСЕНОН, ЛАМАРК, ХАНЗА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 7:

ВОДОРАВНО: Широка поляна. Арабика. Резон. Локомотив. Гол. Кок. Репер. Тони Томова. Кери (Марая). Агата. Ено. Отов (Любен). Бата. "Ера". Гарона. Дама. Но. Ер. Гъсеница. Нит. Зима. Кавалер. Матине. Лав (Къртни). Пот. Народ. Ки. Араваки. Анан (Кофи). Фар. Кара (Рафаела). Аминокиселина. Риби. Отолити. Екосез. Манивела. Екипаж. Муле. Батак. Нагел. СИНАЛАР.

ОТВЕСНО: Широка лъка. Араб. Рекет. Саварина. Коз. Радев (Боян). РАБИТ. Кори. Анапа. Ива. Нане. Емилова (Людмила). Ек. Парацетамол. Колега. Ар. Китан. Лора. "Ино". Дяк. Олег. Нота. Икике. Рамо. Итил. Онегин ("Евгений Онегин"). Насип. Патина. Имане. Ас. Ритор. Таралежи. "Саво". ОН. Тоник. Монозид. Нома. Зигота. Ин. Фасул. КОВО. ЕМЕКА. Ела. Далавера. Иразер.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

		2		1		9		3
5	7	3	2	9	4		6	1
				8				
	1			6	9	2	3	7
	2	4		5	7			
	9		1		2		4	8
2	3		5	4		6		9
6	4	7			1	3	8	5
	5		6	7				2

		8	1		4			2
	7				6	8		
					9			
				3		7	8	
							4	5
		7	9			2	3	1
			6	9				7
3								
6	2		7		9			3

								2
1	3		9					
			2			8		5
	5	8	2			3	6	
6					4			
				9				
	6				1			
3							4	
7			5		8		3	

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-сун

Прегнечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ 65  
тел. 02/43 97 300

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
m.vazharova@health.bg

Печат: Алианс  
Медиапринт АД,  
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:  
0887 75 33 70  
k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: info@health.bg





Петър ПЕТРОВ

**Наскоро завърши надпреварата за Купата на България, след която можем да си направим няколко извода. Масовият естествено е, че мачове се печелят със сърце и душа, а не с пари. Именно това е начинът, по който Черно море Порт Варна надигра в пъти поскъпата селекция на Лукойл Академик и триумфира с първи трофей от 15 години насам.**

Другият интересен въпрос обаче е дали баскетболът ни е жив и дали има бъдеще. Ясно е, че баскетбол е имало и ще има, но въпросът е на какво ниво ще е. Хубавото е, че за Най-полезен играч в турнира бе избран българин - Станимир Маринов, който, макар и да

не направи добър мач на финала, вкара две важни тройки в последната част, а игра и силно в четвърфинала и полуфинала. Лека-полека той започва да връща формата си от престоя в Балкан и да пасва в схемата на Черно море. Проблемът обаче е, че такива като Станимир не са много. Доста от т. нар. млади таланти не показват и частица от това, което демонстрираха на поранна възраст, и не се развиват така, както се очакваше от тях. Някои дори правят точно обратното и рискуват да се "загубят някъде в превода" от младежкия към мъжкия баскетбол и да станат поредните провалили се таланти. Именно в тях е бъдещето на тази игра и те трябва да осмислят поведението си на терена, а и извън него. Защото първо трябва да направиш нещо, а чак след това да демонстрираш друго поведение.

Затова американците в баскетбола винаги ще ги има - те са колорит и за отборите, и най-вече за феновете.

## Изтеглиха жребия за Волейболното Евро 2015 с гаф

През миналата седмица в Народния театър "Иван Вазов" в столицата ни бе изтеглен жребият за европейското първенство по волейбол при мъжете, което ще се проведе от 9 до 18 октомври в България и Италия. Избраните на селекционера Пламен Константинов ще мерят сили в предварителната си група с отборите на Германия, Чехия и Испания или Холандия, които ще имат бараж. Мачовете са в София. Група В е в Торино и там са съставите на Италия, Франция, Хърватия и Естония/Швеция. Група С е във Варна: Полша, Белгия, Беларус, Словения/Португалия, и група D в Бусто Арсицио: Русия, Сърбия, Словакия, Финландия.

Куриозен гаф направиха организаторите по време на тегленето на жребия. По време на церемонията беше сложен надпис, който гласеше: 2015 European championships map. В буквален превод това означава "2015 Европейски шампионати мъж". Тук грешките са в множественото число на шампионати и в единственото число на мъж.

Впоследствие обаче в Туитър бяха качени снимки, в които надписът е оправен. Но по всяка вероятност грешките са отстранени чрез програма за обработка на снимки, защото в оригиналния надпис в залата те си бяха налице през цялото време.

# Не Всичко е пари!

## ● Баскетболният Черно море показва как трофеи се печелят със сърце и характер

Знаят обаче, че е важно покрай тях да се налагат, а най-вече и да израстват млади състезатели, които да поставят някакви основи на по-добро бъдеще. Въпреки загубения финал добър пример в това отношение е отборът на Лукойл Академик. Макар и със закъснение, там вече пускат момчета от своята школа и лека-полека те започнаха да се налагат. Подобно нещо се случи и в Левски, но там причините са други. Работа и пак работа - това им трябва на младите, а и да слушат по-опитните и по-големите от тях,

без да мислят, че вече знаят всичко и са постигнали нещо на 21 или 22 години.

По време на турнира в Плевен освен първото място на Черно море най-коментираната тема бе неподновяването на договора на Георги Младенов за поста селекционер на националния отбор. Без значение дали това решение е правилно или не, не това е начинът. Младенов научи за всичко от медиите, след като бе търсен доста време по телефона след края на Управителния съвет. Това можеше и да се случи

по време на самото заседание, макар и той да се намира в чужбина, а не да се чака след това, при свършен факт президентът Глушков да му звъни. Да, наистина представянето на националния отбор не бе добро и това бе констатирано от всички. Няма как да прочетем отчета на Младенов, който бе посочен като една от основните причини за неговото освобождаване, и няма как да го анализираме.

Какво следва сега - предстои трети етап на първенството, което ще определи позициите преди плейофите. Ясно

е, че Лукойл Академик ще е първи, а макар и с нов треньор, едва ли Балкан ще изпусне първото място. Лидерите махнаха Йовица Арсич, но щабът се запази, а и преднината им е прекалено голяма. Ботевградчаните също ще си имат нов наставник, след като за напускането на досегашния Александър Тодоров официално бе изтъкната причина неговото здравословно състояние. А неофициалната е, че е освободен заради провала на купата, където тимът бе елиминиран още на четвъртфинала.

Битката ще е за третото място и ще е между Левски, Рилски спортист и Черно море. Левскарите ще приемат и двата отбора и имат някакво предимство, но разлика в силите почти няма и без съмнение ни чакат интересни мачове.

# Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

## ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване



Само  
2 ампули  
дневно

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



# Без изненада: ЦСКА и Левски са най-гледаните отбори у нас

Столичните грандове ЦСКА и Левски са най-гледаните по телевизията, сочи справка, предоставена от Nielsen Atmosphere BULGARIA. Nielsen е достатъчно сериозна агенция, за да вземем под внимание нейните резултати, а не изявленията на Кирил Домусчиев, Тодор Батков и не дай

боже - Венци Стефанов. Срещите на Левски и ЦСКА са окупирали твърдо първите 15 места по рейтинг, като това е нормално. Най-гледаният мач у нас, разбира се, е Вечното дерби. Покрай грандовете по някоя "ръка" са хванали и Литекс, Черно море и Берово. Лудогорец присъства само ако рита срещу червени или сини.

Вечното дерби например има рейтинг 9.8, докато един от емблематичните и много героични и вълнуващи мачове на Лудогорец, този с Марек, е с 1.5. За сравнение - Марек - ЦСКА е с 3.7, а Марек -

Левски 2.6.

Най-високият рейтинг на шампионите на България на мач, който не е срещу Левски или ЦСКА, е 3.8 - с Локо София. Това е интерес, колкото събира мач Марек - ЦСКА!



## Канаваро влиза в затвора?

Световният шампион с Италия от Мондиала през 2006 година Фабио Канаваро бе осъден на 10 месеца затвор, гръмнаха медиите на Апенините. Специалистът, който към днешна дата е

треньор на китайския Гуанджоу, бе усилено разследван заради укриване на данъци от фирма за отдаване на яхти под наем. Прокуратурата разследваше действията на експертите в периода меж-

ду 2005 и 2010 година. Говори се, че за този период от време той е укривал данъци в размер на 1 милион евро.

Канаваро обаче получава присъдата си за нарушаване на ограничителна заповед,

като е влязъл в запечатан от полицията имот. Със същото наказание "ще гръмнат" неговата жена Даниела и брат му Паоло. Със сигурност обаче триото ще обжалва присъдите си.

## Футболист на Челси е най-фаулираният във Висшата лига

Атакующият полузащитник на Челси Еден Азар е най-често фаулираният играч в английската Висша лига, сочи статистиката на Острова, направена от Sky Sports. Белгиецът е спечелил цели 74 нарушения за тима си, което е с 14 повече от втория - Рахийм Стерлинг от Ливърпул. Трети в класацията е нападателът на Евертън Стивън Нейсмит, срещу когото са извършени 52 нарушения, а Алексис Санчес от Арсенал (47) и Габриел Агбонлахор - Астън Вила (46), допълват петицата на статистиката.



**MARKET** *Добрият Съсед наблизо!*  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 03 ДО 09 МАРТ

<b>0.49</b> цена за картофи, кг	<b>1.29</b> цена за ябълки, златни, кг
Картофи "Алата"	Ябълки, златни
<b>1.92</b> цена за 36% кисело мляко, 400 г	<b>7.99</b> 7.99 лв./кг
Кисело мляко "Опицет" 3.6%, 400 г	Кашкавал от краве мляко "Витоша" кг, вакуум
<b>5.79</b> 5.79 лв./кг	<b>5.99</b> 5.99 лв./кг
Свинска плешка без кост, кг от най-добрата месителна фабрика	Свински комплект, кг от най-добрата месителна фабрика
<b>3.99</b> цена за 158.4 г	<b>4.49</b> цена за 12 бр.
Бонбони "Fettre" 158.4 г, Rindfleur	Тоалетна хартия "Familia" 2 пластмасови 12 бр.

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предупреждение.

## Благой Найденов може да се раздели с бокса



Боксьорът Благой Найденов може да бъде наказан с лишаване от състезателни права до живот. Причината е, че в първия си професионален мач най-добрият млад спортист в анкетата на сайта Viasport.bg за 2014 г. е играл мач в 6 рунда, след като по правилник това е забранено за дебютант. Въпреки това българинът излезе срещу румънеца Йонут Илие в шеструндов двубой, но бе нокаутиран още във втория рунд.